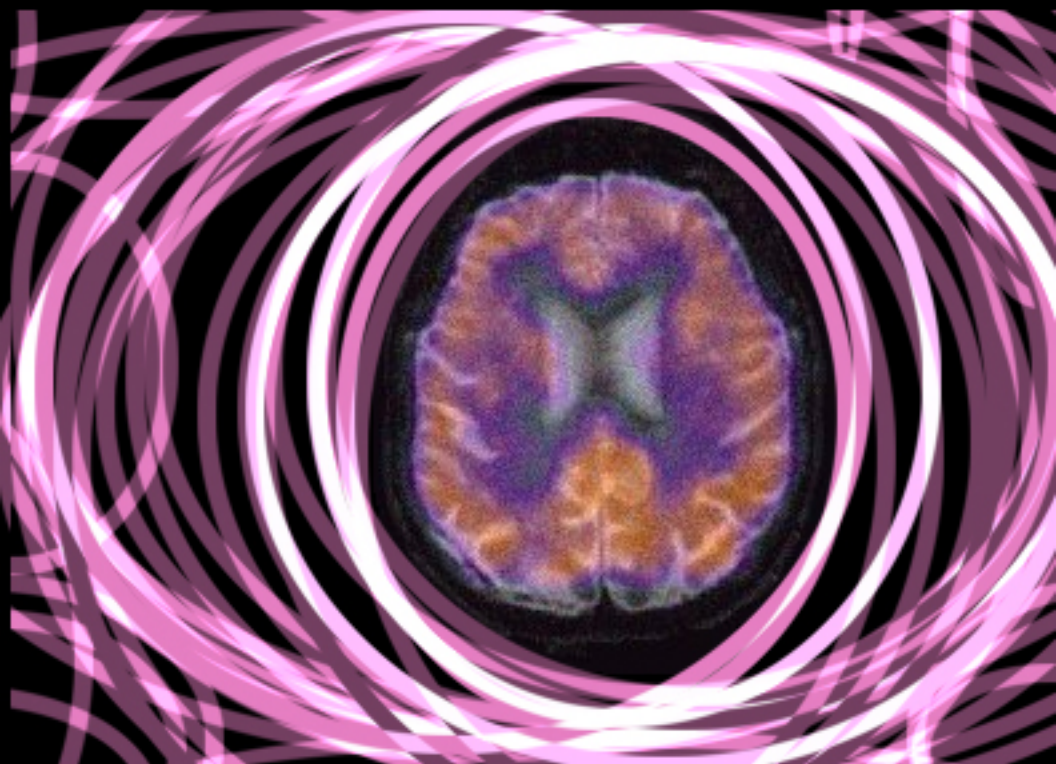


A Lógica da Emoção:

da psicanálise à física quântica



Manoelita Dias dos Santos



A LÓGICA DA EMOÇÃO

da psicanálise à física quântica

Manoelita Dias dos Santos

“Enquanto Freud explica
o diabo dá os toques.”

Raul Seixas.

DA PSICANÁLISE À FÍSICA QUÂNTICA

Senhores, sei que o que escreverei poderá soar algumas vezes estranho. Os assuntos neste trabalho são difíceis, e é mais desafiador ainda colocá-los de forma clara.

Na primeira parte deste trabalho apresentei o Homem como um produtor de realidade. Disse que nos diferenciamos das demais espécies e adquirimos um mundo interno vasto e rico, onde além da memória de fatos reais estão nossas fantasias.

Procurei mostrar quanto este mundo humano, denominado civilização, pode estar insano. Como ele atingiu níveis de mal estar evidentes e encontra-se em crise. Falei do aumento dos casos de ansiedade e depressão e de como nosso cotidiano, tido como normal, é gerador de doença. Como as coisas nas quais uma sociedade crê passam a ser reais para ela e nem sempre essa realidade criada é boa para o homem. Comparei nossos progressos como espécie ao preço que pagamos por isto. Questionei o nível de sanidade mental da humanidade e apontei a necessidade de busca de novos caminhos quando tantos falharam em produzir saúde para todos no planeta.

Utilizei citações de Freud, a quem admiro sinceramente. Seu artigo "O Mal

Estar na Civilização” serviu-me de base para tentar explicar as raízes do atual estado de desconforto que uma enorme parcela da sociedade experimenta, a nível mundial.

Fiz alguns comentários sobre o Brasil e sobre a forma como nos comportamos uns com os outros, nossa dificuldade de auto estima e nossa imaturidade como nação.

Citei o desenvolvimento infantil e suas diversas fases tentando fazer uma analogia com o desenvolvimento da espécie e prever melhoras em nosso comportamento, com o estabelecimento de relações mais maduras entre os homens.

Na segunda parte, vamos para algo mais abstrato, algo a que sempre me furtei desde que a medicina entrou em minha vida. Estava certa de ter de seguir por um caminho lógico e rigorosamente científico. Contudo, lidando com algo tão impalpável como as emoções humanas, fica difícil não usar a observação e fazer inferências à partir dela, foi o que fiz.

Minha idéia é que, na maior parte do tempo estamos sintonizados neste canal comum que nos liga ao nosso viver concreto e provê os meios de nossa sobrevivência. O sono, as psicoses e os estados alterados de consciência são momentos em que outros canais são sintonizados.

Supus, baseada na física e na farmacologia, que a troca de canais se dá através de alterações na densidade do meio interno cerebral e da qualidade e freqüência da energia psíquica.

Penso que essa forma de energia com que está investido o sistema psíquico, tem uma qualidade, é fluida e instável. Não tem expressão conhecida na zona de densidade onde são realizadas as pesquisas e não pode ser alcançada pelos nossos aparelhos detectores de fenômenos físicos. A neurociência deseja ardentemente palpar a energia psíquica, desvendá-la, sem que isso tenha sido possível até aqui.

Se o universo é composto de diferentes níveis energéticos e a cada um corresponde uma densidade diversa, nossa mente pode ser capaz de variar seu nível de percepção em função da densidade e de características do seu potencial energético total.

Contudo, creio que neste sistema existe um fator qualitativo altamente diferenciado, mais importante no resultado dos fenômenos psíquicos que o quantitativo. Esse fator provavelmente determina a freqüência do sistema, sendo o principal determinante da potência.

A forma energética da qual está investido nosso psiquismo, tem uma qualidade amplamente variável que possivelmente

relaciona-se à subjetividade, àquilo que denominamos emoção. O nível de agregação das partículas nesse sistema deve ser bastante baixo, por esta razão talvez ciência não o alcance. Dentro do modelo de Bohr para o átomo de hidrogênio, podemos supor que há várias órbitas possíveis e creio que sejam determinadas pelo fator qualitativo. Essa também pode ser a razão da amplitude de campo psíquico humano e suas possibilidades de conexão. Uma energia suficiente para a inteligência humana não poderia mesmo ter menor potencial, nem distribuição mais restrita.

Propus ainda que, as alterações no campo eletromagnético humano podem ser rudimentos da prova concreta destas alterações de densidade e potência contínuas que acompanham o fluxo energético mental.

Assim sendo, fui obrigada a admitir que nossa mente é um sistema de energia que se liga tanto ao exterior, através dos cinco sentidos, quanto ao interior através da emoção e da memória. Os cinco sentidos que conhecemos dizem respeito à captação dos fenômenos físicos relativos à densidade que os constitui biologicamente. É um corpo que convive com estímulos energéticos provenientes de outros corpos, vivos e inanimados.

Além desses, devem existir sentidos capazes de captar impressões internas e, as externas produzidas por fenômenos que pertençam a um nível mais sutil que o concreto. O único sentido especial em que posso pensar é a emoção, e mais adiante apresentarei minhas razões.

Quando dormimos estamos ligados num canal que capta imagens internas predominantemente. Imagens daquilo que denominamos mundo interno ou vida de fantasia. É uma abertura para o canal do inconsciente que se dá a períodos de aproximadamente doze horas, num ritmo adaptado às funções solares.

Esta abertura regularmente preparada pela natureza, deve responder às necessidades de descarga de pulsões diárias e, representar um efeito reparador que se deve à volta do estado de equilíbrio da energia psíquica. Uma quantidade maior de energia livre deve ocorrer pela manhã e estar conectada aos conteúdos de vivências diurnas ao voltarmos para o próximo sono, de acordo com a programação fisiológica.

O estado de sono permite a reorganização auto determinada do fluxo, com a liberação de catexias investidas durante a vigília. Cada imagem mnêmica e seus registros sensoriais herdarão um pouco dessas catexias, que se tornarão quiescentes, o restante será transformado em energia livre

novamente. As catexias passam ao pré-consciente, ou o nível mais superficial do inconsciente não reprimido.

A influência de uma mente sobre outra pode ocorrer e está presente nos fenômenos ditos telepáticos; diríamos que nosso aparelho receptor, além de imagens externas e internas, capta outras, geradas num psiquismo alheio, através da empatia. Isso tudo se dará num nível de fenômenos energéticos que recém começamos a desvendar.

Digo que a emoção é a forma básica de energia mental do homem e aquela que maior amplitude apresenta na distribuição de suas partículas subatômicas, tanto que não a detectamos, pois estamos procurando numa proximidade excessiva.

Penso, que foi ela quem nos deu este privilegiado avanço de inteligência e que, é também ela quem nos pode conectar uns aos outros através do que denomino interpenetração de campos psíquicos. Outra característica desta qualidade energética é a propriedade de influir nos processos biológicos.

A emoção foi colocada aqui como um sentido, pois é o sistema receptor dos estímulos que nos chegam desde estas três direções: externo, interno, alheio, conforme disse antes, sendo que o alheio é acessado tanto pela via interna quanto externa

Coloquei a emoção na qualidade energética de um sentido pois tal como os demais, caracteriza um sistema. Sentido que é especialmente desenvolvido no homem, e que o torna uma inteligência criativa pela amplitude da sua via qualitativa.

O sistema todo é infinito, só as vias de percepção interna são incontáveis, as da emoção, as somáticas, as de percepção externa e todas elas interligadas em todas as possibilidades, como as combinações numéricas, constroem um sistema que a racionalidade não alcança.

É necessária uma compreensão à nível inconsciente, um evento inteligente que não pertence à consciência e ao processo secundário. Uma forma de compreensão que se dá por vias diferentes daquelas usadas no raciocínio lógico.

Apresento a emoção como um sentido pertencente a um sistema inteligente que torna o homem mais forte e ao mesmo tempo mais vulnerável, dependendo da qualidade dos afetos que predomine dentro de cada um; qualidades que determinam percepções de prazer e desprazer. A emoção é simplesmente uma energia e sua qualidade é potencial. As formas que assumirá dependerão basicamente das relações entre as partes de um vínculo, o que conhecemos por relação objetal, e das estimulações somáticas capazes de atingir

esse nível sensorial. A equanimidade, conforme denomina o budismo, seria a emoção em seu estado puro, apenas potencial.

O conceito de inconsciente inteligente parece uma constatação inevitável, uma vez que conheçamos a natureza da energia psíquica.

Cito algumas experiências ditas para normais e tento abordá-las à luz da ciência, admitindo que apenas uma pequena parte de nossa mente se refere ao universo concreto e obedece às suas leis. A maior parte da mente, que é inconsciente, pertence ao universo que está fora da densidade relativa e, portanto, livre dos princípios da física Newtoniana.

Sugiro o uso dos conhecimentos desta nova física, pós relatividade, e das antigas escolas esotéricas, bem como das tradições religiosas e filosóficas do ocidente e do oriente, no estudo da mente humana, seu controle e a forma como age no corpo criando saúde ou enfermidade, além das possibilidades de expansão.

Finalmente, ficamos inclinados a pensar que as razões da ética situam-se no campo da física e do fenômeno físico emoção. A razão última de agirmos eticamente é o fato de termos emoções, e elas poderem se propagar na forma de energia, atingindo as associações humanas

de forma crescente, até a humanidade como um todo. Estou usando a teoria de campos de Michael Faraday e James Clarck Maxwell, e a prova matemática conhecida por teorema de Bell, para inspirar minhas hipóteses.

Trata-se de influência de uma força sobre outra, dentro do estudo do eletromagnetismo e do fenômeno denominado coerência supraliminar.

A emoção é a consciência diferenciada do homem, é ela quem ativa o sistema? Um cérebro pode existir até mesmo dissociado de um corpo, em um laboratório, mas uma consciência envolve reconhecer-se como um ser e também perceber a existência de outros. Essa consciência só se desenvolve à partir da emoção. Só quando sente que se relaciona com outros seres humanos e por eles desenvolve afetos, alguém passa a existir como consciência, antes disso existe apenas a vida animal.

O cérebro nesse caso, é capaz de manter o corpo funcionando e de ter algumas reações instintivas básicas, mas só à partir do desenvolvimento do amplo e especial sentido que é a emoção, a consciência pode despertar do biológico.

A emoção é a representação mais básica que conhecemos de um processo inteligente não consciente, ou seja, que usa o processo primário, e pertence a um reino

onde não existe o eu sou, nem lá, nem quando, nem como, nem se...Uma compreensão sem palavras, prévia ao pensamento lógico, um sentir inteligente.

O conceito de consciência aqui empregado é aquele comumente usado pela psicanálise, com três níveis propostos na hipótese topográfica de Freud, que foi, como ele mesmo deixou claro, uma divisão feita com fins didáticos.

Quando nascemos somos um potencial, o que equivale a "no começo era o id" e possivelmente se relacione a "no começo era o verbo", ou a ação, mas não há ainda uma autoconsciência. A educação nos torna humanos, nos distingue dos outros animais.

Somos dotados de um potencial energético suficiente para o surgimento da emoção e da inteligência, através da propriedade ampliada da autoconsciência.

Apenas em potencial somos humanos ao nascermos. Nossas vidas determinarão o que chegaremos a ser, que emoções nos conduzirão a que.

Nem todos os tópicos aqui apresentados serão desenvolvidos no presente trabalho, alguns serão abordados de forma superficial e muito simples já que se trata de uma introdução ao tema, que deve ser gradualmente ampliado em oportunidades futura.

CONVERSA COM FREUD

Em meus devaneios, imagino como seria bom poder conversar com Freud. Muitas vezes me perguntei que pensaria ele agora, tantos anos depois. Novos questionamentos surgiram para quem trabalhe com a mente humana, tantas coisas estão diferentes neste mundo que conheço, em relação ao que ele conheceu. Imagino se não estaria interessado nessas coisas de que falava e outras, como o renascimento do desejo ocidental da relação com a espiritualidade, as formas de comunicação direta entre pessoas, além do verbal e pára verbal. As influências mentais que um humano pode exercer sobre outro, a forma como cores e luzes e outras formas eletromagnéticas podem influenciar o psiquismo.

O ritmo de vida que temos hoje, e a disparidade com nossos ciclos biológicos, sobretudo após o advento do controle da luz pelo homem.

A quantidade de estímulos que o sistema nervoso central é capaz de processar de forma saudável, em comparação a que estamos submetidos. Acredito que diria: "vocês tem, realmente, muitos motivos para estarem todos perturbados: seu mundo é insano e tóxico."

A vida nas metrópoles, o novo comportamento sexual e as posições feminina e masculina, o advento das drogas psicoativas na medicina e sua disseminação na sociedade.

Seja nas formas terapêuticas ou adictivas A violência, as angústias do ser hoje.

Há muitas coisas sobre as quais Freud não falou, ao menos diretamente, pois eram desconhecidas no tempo em que viveu. Que pensaria ele sobre todas estas questões?

Isto é o que tenho me perguntado. Muito do que escreveu serve como início para a compreensão de fenômenos da atualidade mas, é inevitável que surjam novas perguntas e respostas diante de tão grandes alterações dentro e fora da cabeça. Meu desejo de ouvi-lo está presente em qualquer um que tenha interesse por comportamento humano, é impossível não imaginar como seria esclarecedor ouvir sua opinião e que seu saber pertence à humanidade, é parte do quebra cabeças e importa para todos.

. Quando foi lançada a fluoxetina, o primeiro dos antidepressivos inibidores seletivos da recaptação de serotonina, houve quem a saudasse como a droga da felicidade. Passados alguns anos se confirma o que já sabíamos: isto não existe! O número de usuários da fluoxetina e de outros antidepressivos é enorme. Todos

estão doentes? Muitos não estão. O que parece é que tentamos compensar com drogas os estragos do meio e nossa insatisfação com a vida. Não é possível o que o mundo atual quer das pessoas, elas realmente se desequilibram e tentam acelerar ou acalmar seu psiquismo através de medicamentos. É uma tentativa de adaptar-se ao ritmo frenético da vida, corresponder às novas exigências e conviver com as inseguranças.

Um grande avanço ocorreu com o tratamento químico dos desequilíbrios mentais, mas ele não representa a totalidade da resposta que buscamos.

Sabemos que a depressão e ansiedade tem hoje uma frequência crescente e boa parte disso se deve à insatisfação vital e ao estresse. Se entristece e angústia o ser contemporâneo, privado de seus ritmos, seus afetos e crenças internas. Por essas últimas entendendo o que cada um crê de si mesmo e dos seus vínculos que lhe fornece reassseguramento contra o desamparo. Crenças externas seriam aquelas pertinentes à realidade objetiva, comumente confundida com real, esquecendo que, para o homem, suas crenças internas são igualmente parte da realidade.

Que respostas temos para tudo isso? Como vamos enfocar e tratar estes

sinais de desconforto dados pela mente humana nos dias que correm, mais de em todos os que em todos os precedentes?

O contexto favorece o desenvolvimento destes distúrbios em populações que, sob outras condições de vida, estariam provavelmente sadias. Se pensarmos no quanto nos resulta cara esta nova problemática de saúde, com perdas individuais e sociais, dispêndio de recursos para tratar, não apenas a condição direta de enfermidade mas, suas repercussões sobre o meio, teremos que reavaliar modos de viver, pensar, desejar, estabelecer relações.

Nossos tempos são geradores de emoções tóxicas. Remeto essas considerações ao artigo "O Lado Tóxico dos Processos Mentais," e a "O Mal Estar na Civilização, S. Freud.

O ideal econômico desta civilização avançou tanto que suprimiu muitas das reações espontaneamente ditadas por nossa natureza. Várias de nossas necessidades passaram a ser consideradas incompatíveis com os deveres e as conveniências da sociedade.

Desconhecemos a razão principal da existência de todo este esforço que se chama civilização: o próprio homem e seu bem estar, e parecemos desconhecer ainda

as considerações da biologia para nossa saúde ou enfermidade.

Arriscaria dizer que viver está progressivamente mais complicado. Se as facilidades proporcionadas pela tecnologia aumentam, as exigências crescem num ritmo mais acelerado, e as ameaças se tornaram mais diversificadas.

A grande conquista humana deste último século deveria Ter sido a liberdade, o avanço da democracia nas relações entre cidadãos e nas íntimas também. A liberdade de fato é um bem precioso, e o direito primeiro do ser, o que representaria um salto evolutivo impressionante. Contudo, não somos ainda totalmente livres, muitas são as tensões que incidem sobre nós e nosso mal estar diante delas, bem como é insipiente nossa capacidade para auto determinação construtiva.

Neste mundo em que me movo e onde vivem meus pacientes, posso dizer que o culto à produção e consumo tem escravizado a sociedade de tal forma, que os avanços conseguidos estão ruindo. As relações interpessoais estão mais instáveis e superficiais, enquanto que as sociais são comandadas pela competição. Portanto, apenas substituímos nossos deuses por outros que não sei se são melhores, e as tiranias persistem, inda que tenham tomado outras formas.

Temos ameaças nucleares, econômicas, biológicas, pairando sobre nós. E é grande o desafio de convivência, com milhões de homens apinhados em aglomerados urbanos cuja qualidade de vida é duvidosa e a segurança precária. Muito mais que uma droga como a fluoxetina é necessário para responder a isso. Fica adiada e descoberta da felicidade instantânea, permanente, e advinda de algo externo, facilmente encontrado, acessível a todos. Sem dúvida, era uma boa fantasia.

Resta-nos, prosseguir na jornada de entender e tratar as emoções e seu local de existência: as relações humanas. Não se pôde sustentar a simplificação que tínhamos em mente quando se previu que as alterações da química cerebral acabariam com o sofrimento humano.

Algo mais está na fonte desses desacertos e desencontros: ainda dependemos do outro, ainda temos uma natureza de afetos e uma biologia cujas necessidades não se pode descartar.

A evolução do conhecimento faz com vivamos num dia sempre novo, onde há sempre algo acontecendo. Este mundo agitado está sempre mudando, até mesmo numa velocidade maior que somos capazes de acompanhar. Em nossa essência mais profunda, somos os mesmos, nem todas as modificações foram assimiladas pela mente

nem o corpo. As impossibilidades constituem aquilo que resulta na patologia da atualidade.

É inevitável que o senso de identidade fique perturbado neste redemoinho, no torvelinho das mudanças, da hiper informação, da super exigência, dos mega qualquer coisa e da escassez afetiva e de segurança..

O senso de identidade fundamenta o ser, qualquer geração que houvesse passado por tão bruscas mudanças como as últimas, teria sérios abalos em sua saúde física e mental.

Este, talvez seja o tempo de maior conflito interno que a humanidade já viveu e, por isso mesmo, é um momento interessante: crises são grandes oportunidades, nelas pode haver intenso crescimento emocional, apesar do desconforto.

Analisando estes tempos e os homens e mulheres que os constróem, concluimos que, ou aproveitamos o momento e amadureceremos muito como sociedade nos próximos anos, ou podemos ficar todos ruins da cabeça.

ALÉM DO CONCRETO

Outra mudança de enfoque surge das novas direções assumidas pela análise de fenômenos mentais que já foram indistintamente chamados pára normais, como a telepatia, a comunicação do homem com seu próprio inconsciente e com o alheio.

Em um artigo escrito em 1932, chamado "Sonhos e Ocultismo, Freud inicia uma observação destes fatos à luz da psicanálise. Diz-se aberto a estudar quaisquer evidências relacionadas ao então chamado ocultismo, e recomenda a seus discípulos e estudantes presentes, que adotem "pensamentos mais gentis" em relação ao tema.

Diz:... "A própria história da ciência oferece abundantes exemplos que são uma advertência contra a condenação prematura....Dentre estas conjecturas, sem dúvida a mais provável é aquela segundo a qual existe um fundamento real nos fatos do ocultismo, até hoje não reconhecido e ao redor do qual o embuste e a fantasia teceram um véu que é difícil descerrar."

"Em minha opinião, não mostra grande confiança na ciência quem não pensa ser possível assimilar e utilizar tudo aquilo que

talvez venha a se revelar verdadeiro nas assertivas dos ocultistas.”

Estes fenômenos mentais já não devem mais ficar restritos ao domínio da religião e das ciências ocultas, interessam à ciência e em especial à medicina; retirá-los do terreno incerto da crença para dar-lhes um lugar entre os assuntos da observação científica é uma das tarefas que se descortina para nós.

A fé e as reações psíquicas que provoca, a relação do homem com seu inconsciente mais profundo, onde estão as imagens religiosas, as forças psíquicas mobilizadas no processo e suas influências, começam a alcançar os domínios da ciência. O que talvez explique o desconforto diante da afirmação “Deus está morto”. Precisamos chegar a entender completamente essas relações entre o homem e as figuras arquetípicas que o constituem, segundo Jung. Sua leitura é extremamente difícil, mais que a de Freud pela linguagem utilizada: metafórica como as religiões antigas de onde descendem os arquétipos. Embora não tenha sido tão examinada quando a obra de seu primeiro mestre, a de Jung representa, a meu ver, uma interpretação de sonhos referida ao inconsciente da espécie.

A ciência tem pouco a pouco, seu interesse deslocado para estes achados ainda

tímidos, mas que falam sempre a favor de certo poder e lógica contidos nestes atos mentais ainda pouco conhecidos e mal dominados por nós. Para que saíamos do obscurantismo ditatorial do exato, sem cairmos na fantasia, é preciso pensar seriamente sobre tudo isto.

COMUNICAÇÃO EMPÁTICA

A comunicação direta de inconsciente para inconsciente é conhecida na psicanálise, algo do que paciente e analista trocam de informações, pode usar esta via. Para tanto, o analista usa uma técnica de escuta em atenção flutuante, algo levemente modificado em termos de estado de consciência. Está atento, porém não da mesma forma que estaria à conversa com um amigo ou a algo fora desta situação específica de trabalho.

Esta pequena alteração no nível de consciência, parece tornar maior sua capacidade de compreensão e a comunicação tende a ser mais eficiente nesses momentos, pois ocorre diretamente entre os psiquismos, sem que seja necessária entrada dos conteúdos na consciência, através da censura. .

Nas situações do cotidiano também existe esta forma de comunicação, apenas não estamos conscientes dela. Parece algo com a intuição, com sentir ao invés de ouvir, pois a palavra é um meio de comunicação restrito ao processo secundário.

Aquelas pessoas que desenvolvam este tipo de comunicação e a usem com mais consciência, são consideradas dotadas de algum potencial especial, o que não

parece correto; esta forma de contato entre os inconscientes deve ocorrer com muito mais freqüência que se consiga identificar.

A existência de um tipo especial de comunicação entre humanos adquire importância quando pensamos que não a conhecemos e nem seus efeitos. Sempre que se desconhece algo, perde-se oportunidades. Talvez pudéssemos prevenir algumas coisas e incentivar outras se tivéssemos um maior domínio deste território.

As profissões que usam esse meio de contato, não desconhecem a toxicidade de sua tarefa. Trabalhar assim tem algo de muito exaustivo, que chega a ser sentido fisicamente. A medicina dita primitiva usa o método de acessar o inconsciente para diagnosticar e tratar seus doentes. Não desconhece o poder da fantasia sobre a saúde, nem desconhece a toxicidade de um psiquismo em desordem, assim os curadores antigos são instruídos e preparados para uma tarefa perigosa, para a qual utilizam-se de rituais. Esses nada mais são que traduções simbólicas, linguagem metafórica tal como ocorre no que denominamos inconsciente. Esta prática considera o grupo e não apenas o paciente, para fins de tratamento, o que revela conhecimento sobre a dispersão da energia psíquica sob forma de fantasia

inconsciente, resultando na interpeneração de campos psíquicos e suas potencialidades.

Quando prestamos atenção a esta intuição humana a cerca de si próprio, fica a pergunta: não há uma forma de toxicidade nas relações humanas em geral ? Nós sabemos que a saúde mental depende essencialmente da qualidade dos vínculos, e tal como os médicos primitivos, não desconhecemos a importância de se trabalhar com o grupo familiar e ainda, o quanto o adoecer costuma ser algo que se dá dentro de relações humanas.

Entre pessoas de uma mesma família o contato é íntimo, de forma que as fantasias estão entrelaçadas, os códigos são semelhantes, a herança inconsciente é compartilhada.

Essa ligação é ainda mais visível na relação mãe e filho, especialmente na infância. Para além do que a mãe diga ou de como seja seu comportamento aparente, a criança sabe como a mãe se sente e identifica-se com isso, reproduz em seu comportamento as fantasias maternas, parecendo captá-las e torná-las suas.

Nosso inconsciente é o reino da fantasia, dos desejos ou temores traduzidos em pensamentos e imagens que se refletem na consciência, a tal ponto que podemos de alguma forma dizer que somos as nossas fantasias. E quando elas são comunicadas

de um psiquismo a outro denominamos o processo transmissão entre inconscientes, quando se pode Ter consciência do processo trata-se de comunicação empática.

EMPATIA E FANTASIAS NA SAÚDE

Não há caminhos fáceis para o homem quando se trata de conhecer a si mesmo, pois há muitas imagens violentas e desagregadoras, vividas com a qualidade sensitiva do real quando são conectadas, que jazem em nosso universo interior.

Por isso mesmo se postula terapêutico um aprendizado, de modificação de clichês, ratificando o que há de saudável em nós e reduzindo a força daquilo que, pertencendo a nós mesmos, pode nos aniquilar.

Existem muitos caminhos de auto conhecimento, em geral conhecemos melhor aqueles vindos da sabedoria oriental. Nesses processos sempre há mestres e discípulos e um longo caminho a ser percorrido, tal como no treinamento dos curadores primitivos, que intuíram essa constituição psíquica humana.

Na atualidade podemos perceber que as pessoas buscam este tipo de conhecimento e a pressa que tem nos resultados. Particularmente, não acredito em meios fáceis para se ampliar a própria consciência e o nível de saúde mental. Muita seriedade é necessária quando se trata de oferecer meios de acesso ao inconsciente que não sejam aqueles guiados pela própria

intuição, o sentido de si próprio no nível subjetivo do termo.

Quem está doente pede ajuda a alguém e a ciência deixou muito espaço em branco quando tratou de tornar-se exata, fria e matemática. O sentimento básico de quem está doente é o desamparo e qualquer um que ofereça alívio para isto será ouvido.

Acredito que a medicina esteja diante de tão fortes evidências de suas lacunas na forma de tratar a alma de seus pacientes, que precisará mudar.

Quem fala de saúde, fala de qualidade de vida. Infelizmente, não a temos num nível tão abrangente, nem podemos estender a uma parcela maior da população os benefícios conquistados pela inteligência da espécie. Assim, para muitos a simples sobrevivência inda resulta a principal questão; mesmo tomando essa realidade é necessário avaliar também a subjetividade humana.

Não é bom para os médicos tratarem seus pacientes como um corpo apenas, pois esta é uma visão parcial e só pode obter um resultado parcial, gerando insatisfação, mesmo que, no estágio em que muitas populações se encontram, a abordagem de suas questões orgânicas já represente um passo muito adequado.

A prática médica é uma fascinante mistura de ciência e arte e nenhum destes aspectos pode ser negligenciado. Há muito de arte em tratar o homem, pois há muito de fantasia, estética e sensibilidade nele. É uma figura gigantesca, cheia de nuances e de possibilidades. Muitos são seus caminhos internos e seus desvios, suas luzes e sombras se refletem sobre seu corpo, seu comportamento, sua capacidade, sua energia.

Alguém, para tratar de outro, precisa conhecer um oceano e pretender entendê-lo, ouvir sua voz, saber de que precisa, que males o afligem, e para isto a objetividade não basta, é necessário lançar mão de algo mais.

Claro está que algumas doenças guardam mais que outras a relação íntima com a alma, mas todos os pacientes que vemos têm uma história pessoal, eventos de emoção e fantasias poderosas.

Somos um pouco do que somos, já antes de nascer: a síntese da herança de nossos ancestrais humanos e pré humanos, escolhida pelas múltiplas possibilidades da genética, determina uma combinação única que é o nosso centro, o miolo do ser e a isso vai-se sobrepondo a experiência externa, em especial a interação com outros seres.

Temos uma carga de fantasias que são herdadas e às quais se ajuntam as que são adquiridas nas vivências posteriores, sobretudo nas infantis enquanto ainda somos mais moldáveis, uma certa permeabilidade, no entanto, existe ao longo de toda a vida. Se assim não fosse não existiria o tratamento capaz de retificar essas fantasias quando produzem doença, usando a plasticidade da alma humana e a capacidade de amar. Lembrando aqui novamente Freud, quando diz que “estamos fadados a cair enfermos sempre que, por razões internas ou externas, estamos impedidos de amar”.

A fantasia que mais freqüentemente mobiliza a tenacidade, a vibração, a confiança e a vontade de estar vivo é a fantasia amorosa. Seja por alguém ou algo, é ela a o motor da criação e do equilíbrio interno humano e, por conseguinte, do externo.

Manter tal estado é a parte delicada da questão. Criar uma expectativa mais promissora e reforçar a capacidade de emergirmos de nossas dificuldades e criar boas situações, precisa ter força para se manter. E o ambiente pode ser cruelmente hostil ao desenvolvimento e sustentação destas capacidades.

Um ambiente que auxilie na sustentação destas capacidades, através da mobilização

das fantasias correspondentes, é indicado num tratamento psicológico e muito provavelmente benéfico quando a questão seja agir sobre um mal físico

O quanto as fantasias podem mobilizar a saúde e a enfermidade é algo difícil de mensurar, passa mais por convicção do que por dados estatísticos, ou exames laboratoriais e de imagem. Não há imagens confiáveis da emoção, nem como compará-la em seus diversos momentos com o desenvolvimento de um processo patológico ou sua cura. Estes são dados que faltam a medicina.

Há casos dramáticos de limite, quando a medicina desiste dos pacientes e eles não desistiram de viver. É preciso tentar outra coisa, geralmente isso fica a cargo da fé ou de não médicos. Mas nós também sabemos lidar com o espírito e podemos aprender mais se prestarmos atenção, se tivermos a tenacidade e coragem de tentarmos também uma abordagem não física para algo orgânico.

Se há um acesso da mente para o corpo capaz de fazê-lo adoecer, precisa haver uma influência somática no psiquismo. Ou não faria sentido, se isso não existir toda a lógica de influências recíprocas está desafiada.

Se pensarmos no quanto as pessoas podem estar conectadas pelos fios invisíveis da

mente, especialmente quando há entre elas uma forte vinculação afetiva, somos obrigados a entender que a antiga sabedoria dos curadores está correta, e que é preciso abordar mais que o paciente todo seu ambiente, seus relacionamentos e as fantasias que transitam por aí.

O passo mais óbvio é não subestimar a toxicidade dos afetos, nem seu poder reparador.

Tal como procuramos o pulso e os batimentos cardíacos, a respiração e a cor da pele como sinais de vitalidade orgânica, o sorriso e as lágrimas são sinais do subjetivo, que como os sinais físicos indicam um nível de vitalidade do sujeito.

Uma das piores coisas que se pode encontrar num paciente é uma nível mantido de tensão e apatia. Esses são péssimos sinais. Mesmo assim é preciso avaliar a capacidade de resposta a um estímulo positivo. Se você estimula e ele responde, a subjetividade está viva e capaz de recuperar energia.

Algumas vezes é muito difícil encontrar este ponto de estímulo. Em geral precisamos usar medicamentos psicoativos nestes casos, pois não há como esperar uma resposta interna em intensidade e tempo hábeis, ou porque o nível de vitalidade está muito comprometido, ou porque o nível de tensão é excessivo para que se possa

estabelecer um contato com as partes mais saudáveis da personalidade.

O quanto as fantasias são poderosas e, o quanto somos hábeis em movê-las no sentido desejado com fim de cura, são questões relevantes para nós. Talvez usemos pouco esse recurso terapêutico.

Ao falar em poder da fantasia e em sua mobilização como método de tratamento não me refiro a ilusionismos, algo mais profundo deve ocorrer que simples repetições de mensagens positivas. É necessário conhecer as crenças mais arraigadas no paciente e as mais ativas no momento do adoecer e no curso da doença, entendendo que interferências podem ter nestes processos.

Trata-se de uma forma de tratamento que utiliza simplesmente (e tão complexamente) a emoção. Desintoxicar emocionalmente e gradualmente substituir crenças e sensações vigentes por outras mais agradáveis é restabelecer o pulso da subjetividade organizadora do cosmos humano.

Entender o que se passa no corpo que possa afetar a saúde como um todo é mais fácil, estamos lidando com o concreto, ao menos até uma boa parte da investigação. É mais fácil ter respostas sobre a química corporal do que avaliar a

subjetividade, porque demanda mais tempo de contato entre o paciente e o médico. Essa é uma das razões porque não se usa muito essa via. Somos uma medicina que tem alguma pressa e às vezes se torna superficial por conta dela. Outra razão, é que avaliar a subjetividade do paciente requer uma elevada capacidade empática, muito mais que o referencial teórico, embora este seja fundamental. É preciso ter olhos de ver a emoção, em que momento se desperta, com que se conecta, ler a fantasia é necessário para poder movê-la. E usamos menos os atributos da racionalidade e mais a capacidade de perceber a linguagem emocional do outro, que se arranja de forma diferente mas, usa o mesmo alfabeto em todos nós. Este processo é mais sentido do que pensado, e exatamente por isso pode ser tão mais exaustivo.

Estar frente à frente com o doente e receber dele essas informações profundas por um bom tempo, ler os sinais que emite, nos expõe a uma certa toxicidade da qual precisamos então nos resgatar para ir adiante.

A expectativa do médico, o quanto realmente lhe interessa a cura, suas próprias fantasias em relação a poder agir sobre determinada condição, são determinantes para o sucesso do

tratamento. O quanto o professor deseja ensinar e confia em sua capacidade para fazê-lo influi na aprendizagem, e com o médico não é diferente. Nos dois casos é preciso um fluxo de interesses, um deve ser capaz de mobilizar no outro o desejo de vitória sobre as condições desfavoráveis. Acreditamos que se pode agir sobre uma patologia e buscamos firmemente fazê-lo, então o paciente entende que está sendo ajudado e se identifica com essa força que provém do terapeuta.

Por isso, não nos podemos deixar influenciar pela fantasia negativa do paciente a seu próprio respeito, precisamos ter a autoridade de afirmar que a parte que deseja curar-se deve e pode assumir o comando dessa situação. Precisamos acreditar nela para que possa crescer, para que possa despertar. Ainda assim, não temos uma forma de afirmar qual será o resultado da batalha, mas o espírito com o qual a enfrentamos é fundamental.

Uma expectativa lúcida e positiva precisa ser mantida e transmitida ao paciente.

Quando nos procura, ele o faz movido pelas suas fantasias de cura e é preciso preservá-las como o mais precioso de seus bens, mesmo que esteja frágil, encoberta e empoeirada. Pois, se não a tivesse mais, estaria morto. ASSIM COMO NÓS

MÉDICOS, QUANDO PERDEMOS NOSSAS FANTASIAS DE PODER CURAR ESTAMOS MORTOS PARA ESTA PROFISSÃO.

Isto me parece muito importante. Podemos manter nossas fantasias mais saudáveis, que envolvem a capacidade de vencer circunstâncias desfavoráveis e de persistir numa direção de êxito é a forma como podemos trabalhar. Sempre dizendo que fantasia é algo mais profundo que devaneio, não é fugir da realidade, é a nossa realidade interna.

Quando digo fantasias de poder curar não me refiro a alguém que se atribua poderes indevidos, refiro-me a uma capacidade de insistir em algo pela vida. Algumas vezes a desesperança contida nas fantasias do paciente nos contamina.

Podemos sentir simplesmente como algo nosso, pensar que tem a ver com as nossas vidas, nossas crenças mais profundas podem contaminar-se neste contato com a doença.

Adoecer envolve, necessariamente, uma boa dose de fantasias de derrota, destruição, morte.

Daí vem a toxicidade da área médica. Não se pode lidar tanto e tão proximamente com o que é doente sem alguma forma de contágio, que precisa manter-se sob controle e ser sempre menor que nossas

crenças mais positivas e alicerçadas no instinto de vida.

Os Kereis conhecem esta toxicidade, a medicina que usa a magia conhece estes princípios todos e os atribui a espíritos. De certa forma o são. Se pensarmos que o doente é a soma de todos os fragmentos de Ego que herdou, que em seu inconsciente existem milhões de fantasias que correspondem a registros favoráveis e desfavoráveis, não só de sua existência mas daqueles que o precederam, estes serão os bons e os maus espíritos para a medicina primitiva.

Desde esse ponto de vista, o que fazemos é afugentar maus espíritos e atrair os bons. Transformar a fantasia, esgotar sua energia, despertar outras mais favoráveis, eis o que tentamos fazer.

Esses curadores da Polinésia crêem que a saúde depende de estarmos acompanhados de bons espíritos, no que se pode usar uma analogia com as fantasias mais saudáveis. Se alguém não vive com alegria e abundância ou repouso adequados, os bons espíritos dos ancestrais vão-se embora, então ela adocece. Admitem que há doenças diferentes quanto a causa e, que algumas não obedecem a este mecanismo.

Há muitas influências que são percebidas como estranhas a nós porque provém de partes de nós mesmos que nos

são desconhecidas. Uma parte pequena é conhecida. Em parte porque somos treinados a nos distanciar de nossos aspectos mais autênticos, em parte porque muito do que somos está oculto para o tipo de percepção que usualmente temos.

Os povos primitivos tem um sistema de vida e de percepção que se relaciona mais intimamente com seu inconsciente, individual ou coletivamente. O reino desconhecido de nossa mente ignora a lógica e está sempre presente mas cede espaço, no homem civilizado, ao racional e ao convencional.

Uma das maiores forças desse universo interior é sua capacidade criativa. Se esta não encontra um modo de expressão, uma grande quantidade de energia ficará represada e gerará tensão. Assim, todos os desejos que reclamam satisfação e pressionam por realizar-se sem encontrar um meio, comprimem o psiquismo produzindo uma desorganização de seu fluxo. Mas, este é forte demais para que permaneça silencioso, o resultado é uma enfermidade, tenha ela um caráter orgânico ou não, e em geral há um misto delas. Muito dos desgastes físicos que se alcança em determinada fase da vida tem origem nesse funcionamento forçado, contra a correnteza, bem como em hábitos nocivos à saúde.

Originam-se na incapacidade de controlar o nível de tensão psíquica e na impossibilidade de encontrar uma via alternativa de satisfação. Para isso existem causas culturais, formação de hábitos desfavoráveis, mas em grande parte uma forma de ansiedade e incomodidade psíquica mantida que nos faz doentes.

Por todos estes fenômenos subjetivos que compõe o adoecer, a relação médico paciente passa por algo mais abrangente que a relação técnica, é uma interação direta de dois inconscientes onde o papel do médico é, através da empatia, entender o que se passa no íntimo do paciente. Conhecimentos científicos são bons e necessários, mas só isso não basta para nós.

REAÇÕES DE STRESS SOMATIZAÇÕES E DEPRESSÃO

Há uma conexão entre ansiedade e stress, entre stress e depressão, e entre tais quadros e desequilíbrio químico orgânico, embora não necessariamente somático. Toda a mecânica corporal é regida por substâncias que comandam as engrenagens sutis do metabolismo e do comportamento. Todo organismo é então regido, em cada um dos seus mínimos processos, por substâncias químicas inteligentes que sabem exatamente o que fazer enquanto são saudáveis. Quem as cria é o DNA, nosso material genético.

O DNA é a inteligência orgânica em ação, mas todo comando dessa ação é transmitido à partir do cérebro.

O CEREBRO É, EM ÚLTIMA INSTÂNCIA, O COMANDANTE DE TODO FUNCIONAMENTO ORGÂNICO.

Ele também comanda através de emoções, interpreta o que está recebendo de mensagens do meio interno e externo, transformando isso numa ordem para ao corpo.

EXEMPLO DISSO: PRODUÇÃO DE ADRENALINA EM SITUAÇÕES DE TENSÃO .
A CLÁSSICA REAÇÃO FUGA OU LUTA.

A vida moderna contém estímulos e exigências em demasia, desencadeia-se uma série de eventos decorrentes dessa situação:

ATIVAÇÃO CONSTANTE SISTEMA
NEURONAL DO LOCUS CERULEUS.

Produção excessiva de adrenalina.

REAÇÃO FUGA OU LUTA CONSTANTEMENTE
INTERPRETADA PELO CÉREBRO.

ESTRESSE (AUMENTO DA ANSIEDADE,
PERMANÊNCIA DO ESTADO ANSIOSO,
IRRITABILIDADE.DESGASTE ORGÂNICO-
DESGASTE CEREBRAL.)

DURANTE O ESTRESSE AUMENTA A
PRODUÇÃO DE CORTISOL, QUE É
PRODUZIDO PELA SUPRA RENAL.

O Cortisol atua diretamente sobre o sistema
imunológico ! Atua também sobre a
produção de NORADRENALINA, FREANDO-
A, EM UMA REAÇÃO DE TENTAR CONTER O
ESTRESSE.

CORTISOL DIMINUI A EFICIÊNCIA DA
SEROTONINA, O RESULTADO É
DEPRESSÃO.

A DEPRESSÃO PODE SER UM QUADRO QUE
INDIQUE A NECESSIDADE DO ORGANISMO
RETRAIR-SE, DESCANSANDO E REDUZINDO
TODOS OS SEUS NÍVEIS DE ATIVIDADE
PARA UMA POSSÍVEL RECOMPOSIÇÃO.

COMO A ANSIEDADE É O MODELO DE
PRODUÇÃO DO ESTRESSE MAIS NOTAVEL

ENTRE ANIMAIS, DEVE SER ASSIM NO
HOMEM.

POR ISSO A RELAÇÃO ENTRE ANSIEDADE E
DEPRESSÃO, A UM PONTO EM QUE OS
TRANSTORNOS DE ANSIEDADE SÃO
TRATADOS COM ANTIDEPRESSIVOS.

A MENTE REAGE COM UMA ORDEM PARA
RETRAIR-SE, AFASTAR-SE DE ES
TÍMULOS. ISSO CORRESPONDE AOS
SINTOMAS DE ISOLAMENTO, SENSACÃO DE
FRAGILIDADE, LENTIDÃO FÍSICA E MENTAL
DA DEPRESSÃO.

NAS MULHERES O PÓS PARTO E O
PRÉ MENSTRUAL SÃO PERÍODOS
VULNERÁVEIS À DEPRESSÃO.

AS ÍNDIAS RETRAEM-SE
COPSTUMEIRAMENTE DURANTE A
MENSTRUACÃO

E O PRINCÍPIO DA ECONOMIA DE
ESTÍMULOS, PARA MELHOR RECUPERAÇÃO
ORGÂNICA AO FIM DE UM CICLO, ESTÁ
CONTIDO NESSA PRÁTICA DA MEDICINA
INDÍGENA.

ANTIGAMENTE TÍNHAMOS MENOS
DEPRESSÃO E ANSIEDADE GRAÇAS A UM
MODELO DE VIDA MENOS ANSIOGÊNICO.

A REGULAÇÃO INTERNA ATRAVÉS DE
HÁBITOS SAUDÁVEIS DE SONO E VIGÍLIA,
ALIMENTAÇÃO, MENOS ESTÍMULOS DO
AMBIENTE, MENOS PRESSA, MENOS
MUDANÇAS, MENOS ALTERAÇÕES

EMOCIONAIS SIGNIFICAVAM MENOS ESTRESSE.

COMO NÃO EXISTIAM TRANQUILIZANTES TAL COMO OS CONHECEMOS HOJE,USAVA-SE A AUTO REGULAÇÃO ORGÂNICA.

ISTO TAMBÉM ERA POSSIVEL PORQUE OS FATORES GERADORES DE ANSIEDADE ERAM MENORES.

O USO EXCESSIVO DE TRANQUILIZANTES É OUTRO FATOR PROVAVELMENTE ENVOLVIDO NO AUMENTO DOS CASOS DE DEPRESSÃO.

E ANSIEDADE, POIS, QUANDO RECEBE ESTÍMULO EXTERNO QUÍMICO PARA ACALMAR-SE (TRANQÜILIZANTE) por tempo longo, O ORGANISMO ESQUECE COMO PRODUZIR SUAS PRÓPRIAS SUBSTÂNCIAS TRANQÜILIZANTES.

UMA EXPERIÊNCIA PESSOAL

Logo que conclui o curso de medicina, há exatos onze anos, prestei concurso público como generalista. Fui trabalhar em ambulatórios periféricos, pronto atendimento, unidades móveis para áreas rurais. Tinha também um consultório particular, muitos sonhos e planos, um bocado de teoria e pouca experiência.

Quando começamos nossas vidas como médicos, precisamos ouvir demoradamente cada paciente, para entendê-los e para aplacar nossa própria angústia e o medo de errar. Ganhamos tempo para termos certeza de que compreendemos o que tentam nos dizer.

Até porque, o paciente não tem exata consciência do que se passa com ele, dá-nos pistas que seguimos na tentativa de ajudá-lo. Precisamos escutar com cuidado.

Ouvi então muitas histórias e percebi, gradualmente, que pelo menos setenta por cento dos pacientes que atendia tinha um mesmo problema básico: a infelicidade. Este, no meu entendimento, os tornava mais suscetíveis ao adoecer. Insatisfação vital, mágoas, perdas, dificuldades econômicas e familiares, falta de esclarecimento e de oportunidades,

circunstâncias desfavoráveis por todos os lados.

Assim que consegui ver a situação com clareza, fiquei pensando o quanto adiantaria tratar seus problemas clínicos imediatos e devolvê-los aos seus cotidianos problemáticos que, ou não os deixariam curar-se, ou os tornariam novamente enfermos.

Percebi que nos males do homem entram em jogo tanto forças externas quanto internas e que o externo depende muito de como estamos por dentro.

Isto reascendeu em mim o desejo de estudar o comportamento humano e de agir onde me parecia essencial e mais urgente: a alma. É bonito ver alguém despertar, se fortalecer, tornar-se maior que suas dificuldades e descobrir um jeito mais saudável de viver.

Ainda me preocupa perceber que a patologia psíquica está tão presente em nossas vidas, individual e coletivamente e a percebemos tão pouco. Como não temos uma idéia clara sobre o que há de anormal em nosso comportamento, permitimos que muitos estragos aconteçam. A sociedade parece ter idéia de que só o que representa uma dramática perda de contato com a realidade ou gera sintomas muito incapacitantes, deva ser examinado e tratado. Além disso não se apercebe da

relação direta entre enfermidade mental e seus efeitos sociais, nem dos efeitos sociais sobre a saúde mental da população.

É precário é nosso nível médio de saúde mental como são precários todos os indicadores de qualidade de vida e saúde em geral.

Quanto sofrimento há nas vidas de cada um a sociedade tende a encarar como normal?

Pensamos em qualidade de vida muito mais em termos condições econômicas, que sem dúvida são importantes, mas cuja precariedade não é o único determinante de nosso mal estar. É compreensível que, sendo um país pobre pensemos em subjetividade como um luxo. Mas mesmo cidadãos de um país pobre tem direito a terem suas almas levadas em consideração.

Como as emoções não são palpáveis, esquecemos de relacionar nosso mal estar como população a elas e de perceber que nossas ações afinal, são o que cria o mundo em que estamos vivendo. E ações dependem de como funciona a cabeça.

As dores da alma são talvez mais difíceis de serem suportadas, mas a sociedade não se pergunta se seus cidadãos se sentem bem e o resultado é a crise atual, com tantas rupturas de equilíbrio culminando em violência, drogadição, ansiedade e depressão como jamais tivemos.

Somos um país com sintomas que indicam estarmos meio doentes da cabeça. O mundo todo tem suas patologias mas nós estamos, ao que parece, especialmente doentes. Dois tele jornais consecutivos são suficientes para abalar qualquer um.

Como penso que não podemos por na conta de fatores genéticos ou ecológicos toda a origem de nossos problemas mentais, prefiro aqui analisá-los de um ponto de vista social. Nossas escolhas nem sempre vem sendo feitas nas bases mais saudáveis, como tampouco é saudável a passividade de quem nada decide. Associados aos sintomas da comunidade, temos graves sinais de que as pessoas deixaram de ser o mais importante, ou não o foram jamais.

Baseada nessas constatações sobre a enfermidade que nos cerca tentei tecer algumas considerações que me parecem válidas. Lembrei-me sobretudo de S. Freud que escreveu, entre tantas coisas, sobre o mal estar que experimentamos na civilização. Tentei buscar sua ajuda para compreender o que tanto nos é desconfortável, como nós mesmos criamos muito desse desequilíbrio e analisar nossas motivações menos visíveis e mais atuantes.

DEPRESSÃO

Há algum tempo este tema tornou-se parte de nosso cotidiano. Nas ruas no trabalho, em casa, na vizinhança...Todo mundo tem algum contato com ela, até mesmo pessoal. Acredito que se deva, ao analisá-la, partir do ponto de vista de que a tristeza é um estado de alma normal em determinados momentos. Inclusive na vida dos chamados animais irracionais existe a reação de tristeza, que sempre se refere a uma perda. É um modo de reagir à perda de algo ou alguém que é comum a uma ampla lista de espécies no reino animal. Tristeza é um estado passageiro de desinteresse pelo externo, introspecção e luto. É uma espécie de saudade.

A melancolia que Freud descreve é uma imensa saudade que nos faz adoecer. Só podemos sentir a falta de algo que conhecemos e não temos mais e sabemos todos como essas ausências podem ser dolorosas.

Uma fêmea que perde o filhote provavelmente desenvolverá algum tipo de reação semelhante. O filhote que perde a mãe...o animal que perde a liberdade...o índio aculturado, o atual homem civilizado...também podem desenvolver essa resposta afetiva, Pela duração de tal

mal estar ou pela intensidade da experiência e seu impacto sobre o aparelho psíquico, isso pode tornar-se doença. Aí entramos em casos em que a tristeza passa a ser o estado corrente.

O animal em cativeiro não reencontra a alegria privado de sua liberdade. Simplesmente a circunstância desfavorável permanece e estado emocional correspondente também. É possível que um animal destes recobre parte do equilíbrio conseguindo uma adaptação a nova situação, mas será sempre castrado em suas potencialidades e é por isso que não se pode viver em cativeiro, é o máximo da saudade: a falta de si mesmo.

O estado emocional tristeza pode perpetuar-se pela vida, formando um modo de ser ou de reagir que se repetirá. Desenvolvemos uma resposta emocional durante a infância que dependendo da intensidade e da duração se perpetuará como um modelo.

Crianças tem menos estrutura e devem ser poupadas de perdas e perigos para que possam se desenvolver. Esse é um fato óbvio que o Brasil não tem visto com a devida seriedade. Somos alegres, fazemos carnaval, mas e as seqüelas em nossa auto estima? Ninguém percebe este traço melancólico disfarçado no brasileiro? Ele às vezes parece acreditar-se parte de uma

casta inferior, um país de segunda linha onde as coisas não podem dar certo. O brasileiro amarela.

Temos uma pátria mãe gentil, exuberante e doce mas meio distraída, deixa as coisas meio frouxas, seus filhos por demais à vontade. Precisaria talvez ser um pouco mais clara quanto às regras e empenhar-se mais na educação de seus filhos. Não permitir que os fantasmas das perdas, da violência e da insegurança os atinjam ainda crianças.

Há distinção entre tristeza passageira, estado de alma temporário e tristeza mantida. Seja esta decorrente da fragilidade emocional de uma criança, seja pela recorrência ou manutenção das circunstâncias desfavoráveis.

Uma é resposta, a outra é crônica. Uma é vivência delimitada no tempo, a outra é modo de reagir e sentir o mundo. Tristeza patológica, se podemos chamar assim, não necessariamente precisa ter uma intensidade dramática, embora possa ser assim. Várias reações de tristeza pouco visíveis podem produzir estados de inibição permanente, com prejuízo para a capacidade de desfrutar a vida e relacionar-se e exercer atividades criativas e produtivas. São formas mascaradas e sub-clínicas de depressão.

Somos seres que crescemos e nos desenvolvemos investindo nossa libido no mundo que nos cerca. Libido é nossa energia amorosa. Para permitir que flua temos que poder interagir com o que nos cerca com um mínimo de inibições e entraves. Essa interação mantém a tensão psíquica sob controle há uma descarga adequada ao bom funcionamento mental.

É nossa libido que se dirige a nossos pais e forma um elo amoroso que nos mantém interessados nesse contato e faz com que procuremos interagir e fazer crescer essa ligação.

Libido é um termo popularmente associado apenas à sexualidade, no entanto é mais abrangente e constitui toda experiência de prazer e a base de todas as nossas construções. Usamos a libido para nos relacionar com pessoas, com o trabalho e com tudo o que está ao nosso redor.

Sendo a libido a força que nos liga mais fortemente à vida, podemos compreender sua importância. Quando investimos essa energia em alguém, ele se torna emocionalmente significativo para nós. Assim também uma circunstância ou algo que amamos, porque representam oportunidades de gratificação. Podemos então entender que uma perda de qualquer uma dessas relações nas quais

depositamos nossa energia amorosa, desperte um estado de mal estar.

Ele poderá vir a ser superado, após um período de luto, se conseguirmos recuperar esse capital afetivo e investí-lo em outras pessoas ou circunstâncias, estabelecendo novamente uma ligação que nos proporcione a sensação de bem estar em substituição a que perdemos.

Pode ocorrer, contudo que não consigamos recuperar esse capital e que a energia de que tanto necessitamos para viver, fique retida nessa situação de luto sem que ela chegue a ser superada.

Tal é o caso de perdas muito significativas ou repetidas em situações em que somos ainda muito frágeis para administrar tais prejuízos e incapazes de realizar o processo de substituição de uma ligação amorosa por outra, como na infância.

As conseqüências desse desarranjo precoce de nossas energias será uma menor disponibilidade delas para interação com o mundo. Além disso, perdas posteriores tenderão a despertar o mesmo estado de luto e angústia verificado nessas primeiras experiências. Teremos então uma predisposição emocional às reações depressivas.

Há também uma predisposição genética a esse tipo de adoecer. Sabe-se que as chamadas doenças afetivas tem um

caráter familiar, como várias outras enfermidades também o tem. Em todas as vidas existirão situações de perda e decepção com aqueles ou aquilo que amamos e até conosco mesmos. Talvez aquelas pessoas cuja genética predispõe a uma queda na produção de determinados neurotransmissores, causadora de depressão, estejam mais vulneráveis e reajam mais intensamente às adversidades ao longo da vida.

Porém, mesmo sem predisposição genética qualquer pessoa pode desenvolver uma reação depressiva em determinado ponto da vida, dependendo das suas circunstâncias. E podem responder muito bem ao uso de antidepressivos, sugerindo que a reação emocional acompanha-se ou pode mesmo ser a geradora de um déficit na produção dos neurotransmissores

Atualmente há um significativo aumento no número de pessoas, pelo mundo afora, que estão desenvolvendo sintomas depressivos. Pessoalmente acredito que tal situação esteja ligada a desequilíbrios nas situações de vida de cada uma delas e da humanidade como um todo. Creio que se possa falar de um desequilíbrio em nosso habitat emocional, que se apresenta hoje mais intenso do que em outras épocas..

Quer dizer: existem perdas maciças de aspectos muito importantes de nossas naturezas e por isso estamos desconfortáveis. O desconforto mantido gera stress e este o esgotamento de nossas possibilidades interativas, que representa a depressão. Assim, é de qualquer forma uma saudade que nos atinge e enferma. Saudade de tudo aquilo que nossa natureza sensível necessita para manter-se vigorosa e que os valores da atualidade tentam nos convencer que não são importantes. Como a liberdade, a criação, a segurança, o amor, a esperança e os sonhos.

VISTOS POR OUTROS OLHOS

Hoje vi um índio de uma tribo nordestina. O rapaz, muito inteligente, estava abatido. Havia tristeza em sua voz que embargava, tremia, seus olhos tinham lágrimas. Mas ele prosseguia e controlava sua emoção, embora não a escondesse.

Lidava com uma tristeza que vinha e voltava dependendo do conteúdo emocional de seu discurso. Se falava de suas perdas de seu povo, chorava. Se falava de sua tribo viva, mantinha-se no controle, voltava a entusiasmar-se.

Sabidamente disse: "aprendi que o bom guerreiro não pára na metade da luta."

O estado que costumamos descrever como depressão é isto: a luta acabou! Perde-se o desejo de continuar nela. o guerreiro desiste.

Instala-se um estado de desesperança absoluta. Nos consideramos tão menores que as circunstâncias que nos trazem sofrimento, que perdemos qualquer expectativa de revertê-las. Fica-se irritadiço explodindo facilmente ou apático. As duas coisas podem se alternar.

É certo que muitas disfunções e doenças físicas podem ser responsáveis ou auxiliarem muito no desenvolvimento de um estado depressivo, mas não me parece

que possamos atribuir a elas o expressivo aumento na incidência desta condição nos dias atuais.

Parece-me antes que precisamos repensar as condições de vida a que estamos submetidos e sua repercussão em nós. Fazer uma análise clara de nossas conquistas, do quanto acrescentamos em bem estar e de quanto nos equivocamos e falhamos em torná-lo acessível a todos. Do que significou nosso progresso científico e tecnológico para nossa segurança e qualidade de vida e de que formas estamos nos agredindo e desrespeitando muitas de nossas necessidades a ponto de estarmos adoecendo.

Essa análise é oportuna especialmente agora em que consideramos a possibilidade de que a depressão seja a segunda patologia mais incidente neste século que se inicia, segundo dados da OMS. Vale lembrar que a OMS conceitua saúde como um estado de bem estar físico e mental presente na maior parte do tempo.

Outra questão importante é a elevação dos níveis de ansiedade presentes na sociedade. Muitos desses casos de ansiedade virão a mostrar-se de casos de depressão encoberta e crônica. Noutras é como se fosse um estado de agitação e alerta que antecede a prostração, o chamado estresse.

Analisar as cultura diferentes da nossa onde mais aparecem tais patologias, pode ser uma via de acesso importante ao conhecimento dos fatores sociais no mal estar que se instalou em nossas vidas.

Citei o exemplo do índio Tiny-á, impressionou-me pela clareza de suas idéias e considerei seu testemunho importante para todos. Ele tem consciência de que, em seu estado natural o indígena não interessa a sociedade, é um povo que não consome. Nas suas palavras: " não paga para nascer, não paga para comer, não paga para morrer." Está fora do contexto, não dá nenhum lucro. Passa a ser uma curiosidade, peça de museu. O índio sabe que a situação de seu povo não é boa e que o poder não os conhece realmente, a sociedade o ignora na maior parte do tempo ou dele extrai benefícios sem que exista um real interesse neles.

A visão que este índio tem da sociedade é a de escravos: "O branco passa o mês inteiro trabalhando só para pagar contas, quando consegue pagar..." O branco embora não apanhe diretamente, apanha de outras formas não tendo tempo nem liberdade. O índio apanha de um jeito e o restante do povo de outro, essa a sua conclusão.

Não se pode dizer que esse homem tão simples esteja errado. Tem a visão ampla

de quem não está comprometido com os mesmos valores sociais que tanto prezamos e que nos parecem indiscutíveis. É como a visão de uma criança, muito simples e direta.

Como o índio de Caetano Veloso "... o que revelará aos povos surpreenderá a todos não por ser exótico, mas por ser o óbvio." Um ser de outra cultura pode nos ver nus denunciando todo o contraditório do que vê.

MAL ESTAR QUE CRESCE

Outro dia conversava com um psiquiatra experiente, quase trinta anos na especialidade. Pergunto-lhe como percebe na sua prática diária esse aumento anunciado dos casos de depressão. Responde-me que é real, praticamente triplicou o número deste diagnósticos em uns 25 anos. Podemos considerar que hoje a depressão é mais diagnosticada. Há maior esclarecimento, a própria medicina tem olhos mais atentos para o problema. Há também menos preconceito. Hoje, qualquer um pode dizer que se sente triste, insatisfeito, deprimido. Pode-se falar abertamente sobre emoções e procurar tratamento sem que isso represente algo tão difícil como era anos atrás.

É verdade, tudo isso ocorre, mas ainda é real o crescimento deste estado de ânimo.

A depressão atinge mais as mulheres. Elas já no passado podiam andar amargas e infelizes com frequência por estarem descontentes com suas vidas, cheias de filhos que não desejavam, cerceadas em sua liberdade, sobrecarregadas de tarefas domésticas.

Estes estados emocionais exercem uma espécie de contágio que denominamos identificação, copiar o comportamento de

alguém cuja importância em nosso desenvolvimento afetivo tenha sido marcante. Ocorre especialmente entre pais e filhos

Os homens idosos que conheci não pareciam tão infelizes, pareciam mais confortáveis em seus papéis sociais. Sempre coube a eles mais liberdade de escolha, de ir e vir e expressar-se. Satisfazer seus desejos sexuais era direito indiscutível, respeito à natureza do macho. Já natureza da fêmea parecia pressupor restrições e imposições. Algumas das mulheres que descrevi já tinham dois trabalhos, principalmente aquelas que viviam no campo trabalhando na lavoura. Era sem dúvida mais difícil ser mulher, a quantidade de estressores a que estavam submetidas era maior e a biologia mais mexida. Cada gestação e parto são ocasiões de profundas alterações hormonais. Talvez por tudo isso essas mulheres sejam descritas freqüentemente como ultra exigentes, irritadiças, despejando sua agressividade sobre os filhos..

Algumas delas chegam a nós e podemos ouvir delas próprias seus relatos de vidas, suas histórias de exposição continuada ao sofrimento e a doença..

Apesar da rigidez da educação o homem ainda podia encontrar mais espaço para a satisfação. Mais oportunidades de

gratificação e menos renúncias eram exigidas deles, além de não serem biologicamente tão atingidos em seu equilíbrio quanto à mulher.

Aos poucos, porém, estamos podendo observar uma tendência de nivelamento com a elevação dos casos de ansiedade entre os homens. Eles hoje não tem trabalho garantido e sofrem com as mudanças nos papéis. A mulher é mais submissa a eles e isso parece contrariar sua tendência instintiva dominadora . Os homens chegaram realmente a considerar-se numa posição de superioridade. Agora muita coisa mudou para eles também e muitos são os que se sentem desconfortáveis com essa perda de estabilidade e de poder.

A situação da mulher não era das mais satisfatórias e evidentemente começou a pressionar por mudanças. A necessidade de incorporá-la como mão de obra após a revolução industrial foi a grande alavanca das transformações .A mulher saiu de casa, ganhou o mercado de trabalho, adquiriu o direito ao voto e posteriormente à contracepção. Passos importante que levaram a uma nova situação; não se revelou perfeita a condição conquistada nem a sobrecarga deixou de existir.

Recentemente foi divulgada uma pesquisa realizada na Inglaterra mostrando que as

mulheres não estão tão satisfeitas assim com sua condição de trabalhadoras. Lá elas representam quase metade da força produtiva e tem um padrão de primeiro mundo.

Os dados revelaram que oitenta por cento delas cumprem dupla jornada e setenta e sete por cento abandonariam o trabalho no dia seguinte, não fosse a necessidade econômica.

Meu amigo psiquiatra entende o resultado da pesquisa da seguinte forma: as mulheres estão reclamando do fato de suas atividades domésticas não serem valorizadas.

Penso que não seja exatamente isso, é um pouco menos simples. Não creio que alguém aceite com prazer trabalhar duplamente não importa quais sejam as honrarias dispensadas. Não querem continuar trabalhando depois de chegar em casa, enquanto seus companheiros seguem tendo o direito a sentar-se e assistir seu programa favorito na TV.

Esse acúmulo de funções leva a exaustão. Uma tal carga é incompatível com a manutenção de humor normal. Toda forma de sobrecarga pode levar a um quadro de estresse seguido facilmente de uma depressão pela insatisfação vital continuada. A natureza requer ao menos

um pouco de descanso, de espontaneidade, menos carga enfim.

Segundo as mesmas pesquisas, as entrevistadas admitem sentir-se irritadas e brigarem ao menos duas vezes por semana com seus maridos. Não é difícil entender, não é mesmo?

Isso sem esquecer os cuidados com os filhos pequenos, a atenção que exigem e o sentimento tantas vezes presente de estar falhando como mãe. Sensação que se agrava à medida que a paciência encurta: mãe cansada com filhos cheios de energia e querendo o máximo dela .A irritabilidade é inevitável e os desentendimentos também.

Parece ser este um caldo de cultura ideal para toda sorte de desavenças domésticas, divórcios e insatisfações. Antes havia a sobrecarga dos muitos filhos e do exaustivo trabalho doméstico, a pouca liberdade e a dependência econômica ,hoje é a dupla jornada. Não está fácil encontrar uma fórmula conciliatória que atenda aos interesses e necessidades femininas. Por isto, elas são em grande parte responsáveis pelas estatísticas de aumento de sentimentos de mal estar na população, são elas as mais expostas aos fatores que levam à falha do funcionamento emocional.

São muitos papéis a serem desempenhados, todos tem relevância e a mulher pretende cumprir com sucesso todos

eles. Sobra pouco tempo e disposição para o prazer e é bem provável que se desenvolva um descompasso entre os desejos dos parceiros. Quando a sobrecarga aparece a libido é uma das primeiras áreas abaladas. Falta energia e sobram ressentimentos, conscientes ou inconscientes, em relação aos privilégios masculinos.

Por todas estas razões de cunho social e biológico, a depressão ainda afeta mais o sexo feminino, mas os homens também estão começando a ser mais afetados, sofreram com as mudanças nos papéis sociais, com a necessidade de adaptar-se a uma nova ordem familiar, às alterações nas relações de trabalho, já não são muito melhor tratados que as mulheres.

AMBIENTE SOCIAL E PERDAS

Podemos discutir muitas, talvez infinitas situações de desequilíbrio em nosso cotidiano. Não é necessário buscarmos uma causa para o aumento da incidência de depressão num fator ambiental, exceto se estivermos falando de ambiente social.

Passemos a uma questão já há muito discutida e exposta por Sigmund Freud em seu artigo "O Mal Estar na Civilização": o quanto nossos papéis sociais podem ser desconfortáveis.

Do mesmo autor é o postulado básico da psicanálise que nos diz que a depressão ou melancolia se origina numa perda.

Esta perda inicialmente refere-se a uma pessoa querida ,importante para o indivíduo a ponto de que, a privação de sua presença ou de seu afeto e atenção, sejam geradores de significativo sofrimento psíquico.

Posteriormente em nossas vidas teremos muitas oportunidades de, novamente, passarmos por situações de perda. Elas não precisam referir-se exatamente a pessoas mas a situações, lugares, status, saúde , habilidades, auto imagem etc.

Pode representar a perda de si próprio, perda de identidade; pode referir-

se a perda da liberdade, ou de valores que são caros ao indivíduo.

Acredito que tenhamos muitas perdas a analisar, como sociedade ou individualmente.

Perdemos a tranqüilidade, a segurança para andar pelas ruas, a certeza de que teremos como sobreviver perdemos a elegância em muitos aspectos, a delicadeza, a confiança no outro, nas instituições.

Perdemos as férias, os pequenos prazeres de cada dia foram cortados pelo orçamento estreito. Perdemos estabilidade, poder aquisitivo, esperanças. E perdendo, acabamos por perder também a paciência. Começamos a desenvolver aquela desagradável sensação de estar pagando mico. Essa é a classe média brasileira que vejo.

Nunca na história da humanidade mudamos nosso mundo e nossos valores com tamanha velocidade quanto no século XX.

Antes disso, uma geração vivia como sua antecessora e ainda transmitia seus valores quase intactos à próxima.

As coisas evoluíam mais lentamente e o impacto das mudanças era tão diluído que dificilmente poderia ser um fator de estresse importante para nossos antepassados, como é para nós.

Hoje podemos ver três gerações envolvidas numa relação familiar onde os valores serão freqüentemente opostos ou muito divergentes.

Isso distancia. Família é uma associação que pressupõe intensa ligação emocional.

difícil para a pessoa idosa compreender o comportamento liberal da filha, na faixa dos trinta anos, economicamente independente, solteira, preocupada com sua carreira acima de tudo e pouco interessada num relacionamento amoroso mais duradouro.

É bem provável que a moça também se irrite com a lentidão e os valores da mãe.

Esse é apenas um exemplo que quer dizer mais ou menos o seguinte: se três gerações vivem em uma casa, são três ideais distintos, três juízos de valor, três visões de um mesmo mundo.

Para cada geração há um padrão de comportamento ideal .O que para uma é correto e desejável para a outra pode ser vergonhoso e inaceitável à auto estima .E se a diferença pode e deve trazer o progresso e a evolução se baseia na mudança, é preciso descobrir em que grau e velocidade somos capazes de absorver tudo isso sem afetar nosso equilíbrio emocional e nossas relações interpessoais. Não podemos perder todas as relações e

todos os valores de uma hora para outra sem nos desestruturarmos.

Por isso mudanças, quando envolvem nossa libido, nossos amores mais profundos, precisam levá-los em consideração ou serão devastadores. Terão impacto negativo sobre a saúde humana e de qualquer outro animal que se sinta ameaçado, privado de sua identidade e ou exposto a perdas maciças.

A IMAGEM DE SI PRÓPRIO

Todo ser humano tem uma imagem de si mesmo. É uma imagem ideal da qual busca aproximar-se. Na civilização esta imagem é variável de acordo com os conceitos de cada época. O que foi o ideal de mulher para minha avó não é para mim. O que é ideal para uma cultura, não é para outra.

É outro postulado da psicanálise que o homem mede a si próprio pelo grau de proximidade que logra atingir de seu ideal. Parece haver, hoje mais do que nunca uma certa confusão de ideais. Muitas vezes pessoas parecem confusas em relação ao que devem ser. Já não há padrões de comportamento tão rígidos dizendo-nos como agir, pensar e nos conduzir em nossas escolhas. Somos, em tese, mais livres, mas continuamos necessitando de modelos com os quais nos identificar.

Nem sempre os modelos disponíveis são os mais saudáveis e tentar encaixar-se neles pode ser extremamente complicado. Há casos até dramáticos como as adolescentes que precisam desesperadamente manter-se num peso considerado ideal para modelos, e muitas vezes impossível para elas. São razões orgânicas. Cada uma tem sua estrutura

física que deixa de ser respeitada, levando-as a adoecer. E há outros casos menos drásticos em que pretendemos alterar profundamente nossa natureza pessoal para nos encaixarmos em uma imagem que nos é mostrada como ideal.

A perda da autenticidade é um grande risco e não deveria ser estimulada em hipótese alguma.

Na formação dessa imagem ideal, que perseguimos pela vida a fora, estão profundamente enraizados os valores morais transmitidos pela família e os educadores.

São eles enfim que nos ensinam como devemos ser para recebermos aprovação e sermos aceitos, amados e admirados.

Evidentemente desejamos muito isso, tanto porque precisamos ser aceitos num grupo como pela nossa própria vaidade pessoal.

Mais tarde entram em jogo os padrões da escola, do grupo de adolescentes, da mídia, do nosso meio social. Esses padrões podem ser conflitantes e nos tornar divididos internamente, confusos em relação ao que devemos ser.

Confusos e insatisfeitos. Agudamente conscientes de nossa insatisfação e achando sempre que o problema somos nós. O mundo tenta nos convencer disso, e a medicina ajuda quando silencia a respeito do erro que esta sendo cometido.

A medicina, como defensora da vida e da saúde humanas, talvez coubesse denunciar muito mais claramente o quanto nossos conceitos coletivos, que passamos a denominar realidade, podem ser nocivos a nós mesmos.

Ela costuma optar por uma postura mais fria e conivente com toda forma de maltrato a que somos submetidos pelos nossos próprios enganos pessoais e sociais. Frequentemente limita-se a remendar uma parte de nós quando adoecemos fisicamente ou, chega a nos considerar anomalias, seres infantis e mal adaptados quando o sofrimento é emocional.

Há muito sofrimento mental nos dias que correm. Nossos consultórios estão cheios de pessoas infelizes, e trabalhar com cada uma delas pode fazer uma grande diferença na sua qualidade de vida, mas seria necessário um trabalho mais amplo que atingisse a coletividade e onde cada um pudesse rever seus padrões e forma como se comporta. Os erros com que compactua e pelos quais paga alto preço.

Pensaríamos em um ser saudável quando este fosse suficientemente forte para construir uma imagem de si próprio com certa independência e respeitando suas necessidades naturais e individuais sem ter que se encaixar em todos os padrões externamente ditados, frequentemente

incompatíveis com sua verdadeira satisfação.

Uma pessoa enfim mais liberta para julgar e defender-se de padrões equivocados que venham de fora, com suficiente senso crítico para reconhecer o que serve ou não a ela .E Com permissão interior para questionar o que é razoável no próprio ideal e atrevimento suficiente para revê-lo.

De nada adianta uma libertação de tirânicos ideais passados se precisarmos substituí-los por outros ditadores, qual crianças indefesas que dependam de que alguém as guie e diga como comportar-se e em que acreditar.

Viver nossas próprias e preciosas vidas respeitando nosso direito a um quinhão de bem estar, do qual não deveríamos abrir mão sob nenhum pretexto ou influência, e respeitando aqueles que compartilham nosso viver, é o grande desafio da saúde mental e de qualquer um de nós.

Isso implica em escolhermos ideais mais compatíveis com nossa realidade pessoal e coletiva, que não nos obriguem a sacrifícios e artificialismos sem perspectiva de sustentação.

O CONCEITO DE REALIDADE

Estas páginas pretendem fazer um esforço de entendimento a respeito dos múltiplos equívocos individuais e coletivos a que temos nos submetido e suas repercussões sobre nossa saúde física e mental, nossa qualidade de vida e nossas relações interpessoais.

Esse esforço provém de uma compreensão pessoal de que não mudaremos nada enquanto não mudarmos a nós mesmos, partes dessa sociedade que é, sob vários aspectos de uma sanidade duvidosa, e que se assim o é, é com a nossa permissão.

Permitamo-nos o exercício de desconfiar do que seja realidade, de perguntar se não temos pelo menos duas delas as quais nos submetemos e, que tipo de contradições isso cria.

Aliás a existência dessa duplicidade, realidade biológica, instintiva e realidade cultural, não é idéia nova e já se encontra amplamente discutida a partir do trabalho de Sigmund Freud, especialmente nos artigos "O Mal Estar na Civilização" e "O Futuro de uma Ilusão".

Coube a ele o pioneirismo e a coragem de expor as fantasias e o funcionamento

mental humano em todas as suas nuances, por incômodo que tenha sido à humanidade reconhecer-se nos seus achados. E o grande mérito de situar nas relações interpessoais a origem dos distúrbios antes tidos como determinados por uma degeneração orgânica.

Também a descoberta de que somos os únicos animais que criaram uma realidade para si próprios, fonte de tantas satisfações e amarguras ao mesmo tempo.

Não dá certo alterar demais a natureza humana. Aliás não dá certo alterar profundamente qualquer natureza e isso já estamos aprendendo à duras penas.

Se somos seres divididos entre duas realidades, nossa vida será mais difícil. Eu preciso fazer algo ou viver de determinada forma para que minha condição biológica seja respeitada e eu tenha saúde e bem estar, mas, a minha realidade sócio-cultural me diz outra coisa. Então surgem as distorções e prejuízos a saúde do homem contemporâneo.

Talvez seja possível dizer, sem exagero, que sob muitos aspectos vivemos em situações semelhantes a animais em cativeiro. Claro, nem todos se sentem assim, mas muitos, talvez até a maioria. Nosso mundo não é generoso com a maior parte de seus habitantes, há muitas faltas e muitas imposições sobre nós.

Paulo Francis teria dito que a maior parte da população da Terra vive em um imenso campo de concentração. Acho esta uma afirmação verdadeira. Não vejo o Homem confortável em seu viver.

O TRABALHO

Trabalho é meio de vida, de sustentação material e, deveria ser, de promoção da auto estima, de liberação do potencial criativo.

O homem trabalha usando parte de uma energia que se supõe ser originalmente sexual e agressiva. A isso se dá o nome de sublimação.

Mas, que espécie de trabalho temos? E muitas vezes nem temos... Quantos de nós tem o privilégio de dizer que gostam do que fazem?

Poucos têm a chance de escolha e desempenham uma atividade que considerem prazerosa. Ao contrário, a maioria de nós está submetida à condições de trabalho cuja compatibilidade com nossa saúde física e mental é frágil..

Por não prover os meios necessários à sobrevivência digna, por ser excessivo, por não existir, por ser automático e repetitivo, por muitas razões o trabalho pode voltar a ser o que significava inicialmente: instrumento de tortura.

O trabalho dignifica o homem dependendo de qual seja, em que condições se dê. É, sem dúvida, uma grande possibilidade de expressão, de geração de

bem estar individual e coletivo. Mas isso numa situação ideal.

O homem é, em sua natureza, criativo e o trabalho deveria respeitar isso.

É inegável que o comportamento animal baseia-se num sistema de recompensas. Se você não tem alguma oportunidade de prazer gerada por uma atividade, dificilmente desejará continuá-la, poderá fazê-lo por necessidade de sobrevivência, mas o fará precariamente se algum grau de prazer não estiver contido nisso.

Se pudéssemos ver o trabalho como algo vital e precioso, se pudéssemos colocar nele condições de desenvolvimento e bem estar, estaríamos contribuindo para elevar o nível de saúde física e mental do planeta.

O trabalho precisa ser visto como instrumento de promoção e manutenção da saúde.

CIVILIZAÇÃO

Freud em seu artigo "O Futuro de Uma Ilusão", diz: "Todo o indivíduo é virtualmente inimigo da civilização, embora se suponha que esta constitui um objeto de interesse humano universal."

E segue dizendo que, por pouco capaz que seja o homem de existir isoladamente, vê como um pesado fardo tudo o que dele exige a civilização.

É verdade. Muito exige de nós a civilização, e a alguns pouco dá.

Ele define civilização como: "Tudo aquilo em que a vida humana se eleva acima da sua condição animal, e difere da vida dos animais...".

Para Freud a civilização apresenta dois aspectos fundamentais: o primeiro envolveria todo o conhecimento desenvolvido pelo homem afim de controlar a natureza e dela extrair riquezas para a satisfação de suas necessidades.

Aqui já caberia uma indagação sobre o que são nossas reais necessidades. Que necessidades temos realmente para nos mantermos saudáveis e termos uma vida agradável?

O 2º aspecto é o mais complicado, ou é o grande problema através dos tempos:

“...inclui todos os regulamentos necessários para ajustar as relações dos homens uns com os outros e, a distribuição da riqueza disponível”.

Diz-nos ainda que a relação entre os homens é profundamente influenciada pela quantidade de satisfação que a riqueza existente proporciona. Ora perguntar-se-ia se a civilização não esqueceu a que veio.

Se seu objetivo era garantir a cada um, através da formação de grupos, uma fatia de satisfação... Fica confuso adaptar esse conceito ao que vivemos atualmente, difícil definir qualquer contorno desse objetivo inicial na atual economia mundial.

Examinemos outro aspecto desse artigo: “... um homem pode, ele próprio, vir a funcionar como riqueza em relação à outro homem, na medida em que a outra pessoa faz uso de sua capacidade de trabalho ou escolha como objeto sexual.” Convém explicar o que significa aqui objeto sexual, que é diferente do conceito corrente.

É preciso ter em vista que, para Freud, objeto não significa algo inanimado, mas objetivo.

Algo vivo que interage e desperta um afeto determinado no outro. Sexual aqui não se restringe ao significado da sexualidade direta. A sexualidade para Freud é um conceito bem mais amplo que

envolve as relações amorosas não sexuais, como as familiares e sociais.

Voltando às suas palavras, um homem pode significar riqueza para outro, riqueza material ou riqueza emocional e sexual, de gratificação, de qualquer forma riqueza está no sentido de gratificação, satisfação de uma necessidade. E isso pode ser assim em um sentido ou em outro.

O seu trabalho pode significar riqueza para mim na medida em que você faz algo que eu não faço e de que preciso. Cada um de nós tem habilidade para produzir um bem ou serviço de que a sociedade necessita e assim todas as necessidades ficam satisfeitas. Um indivíduo encontra satisfação em desenvolver uma determinada habilidade e em usufruir de habilidades alheias, nesse sentido, um gera riqueza para o outro, é uma relação enriquecedora.

Também do ponto de vista amoroso: uma amizade, um companheiro, um filho, é alguém a quem dedicamos nosso amor e a quem servimos também como fonte de gratificação e prazer. Que nos tem como uma riqueza. É uma relação geradora de satisfação mútua.

Todas as complicações vem depois e parecem residir exatamente na questão satisfação mútua, da qual dependeria todo o pacto da civilização.

Ela é um projeto ambicioso que o Homem ainda não concluiu, avança mas inda não tem clareza de como fazer.

Estamos em meio às dificuldades de implementação deste projeto. Temos alguns êxitos e alguns pontos de muito difícil solução.

DIFICULDADES

Freud não vê as complicações citadas como inerentes à natureza da civilização. Crê que sejam determinadas pelas próprias dificuldades das formas culturais até hoje conseguidas e ao fato de, apesar do grande avanço no sentido de controlar a natureza ,tal não ter- se repetido no tocante às relações humanas.

Deveria então haver um reordenamento delas, de forma que o homem se sentisse mais confortável consigo e com seus pares. Isso poderia reduzir o conflito interior de cada um e os conflitos de grupos liberando um bom potencial de energia para a realização de trabalho, criação e o desfrute saudável das riquezas.

A questão toda é como fazer e se é possível fazer. Assinala Freud que não lhe parece suficiente cuidar para que a riqueza seja adequadamente distribuída para eliminar o conflito. Parece que considerava este um passo básico e o objetivo primeiro de vivermos em sociedade. Mas há outra questão fundamental: como lidar com os sacrifícios instintivos impostos ao homem pela civilização

Evidentemente quando foi escrito este artigo os sacrifícios exigidos eram bem

maiores do que hoje, especialmente no sentido sexual direto.

Em contrapartida criaram-se, em minha opinião, outras formas de renúncias e padecimentos. De muitas outras formas nos afastamos de nossa natureza e criamos oportunidades para conflitos.

Em todo caso sempre podemos nos perguntar se uma distribuição mais adequada da riqueza já não funcionaria como uma compensação para os sacrifícios que o tornar-se civilizado impõe a todos, e se não funcionaria como um estímulo para que nos empenhássemos mais em dominar os instintos que não se adaptam exatamente aos mais elevados valores da cultura.

RACIONALIDADE E CONFLITO

Não dá para esquecer em nenhum momento que somos animais. Animais que se tornaram racionais e que neste processo tornaram-se mentalmente mais complicados.

Ganhamos comodidades e provavelmente o direito a uma vida mais longa do que tínhamos como nômades. A agricultura foi uma aquisição importante, garantia maior de sobrevivência e oportunidade para o início do processo de civilização.

Mas este é um processo que exige muitas modificações de comportamento. Um animal não apresenta mais do que rudimentos de pensamento, agindo instintivamente. Significa que segue suas necessidades e que estas são ditadas unicamente pela biologia. Não há conflitos a nível psíquico. Sem chance deles existirem num animal irracional.

Garantimos o acesso ao conflito interno e, por conseqüência ao externo, quando interpusemos entre o impulso e a ação, o pensamento. O homem costuma pensar antes de agir. Pode-se achar tal coisa extremamente desejável, no entanto certamente não é coisa fácil de ser executada já que pressupõe um

juízo, o certo e o errado. Até hoje não chegamos a uma conclusão sobre isso e tentamos convencer uns aos outros do acerto de nossa forma de juízo.

Se obtivemos grandes conquistas com o ato de pensar, acrescentamos também muita confusão às nossas existências e todos sabemos quantas situações e ações errôneas surgem de um pensamento distorcido.

Também é verdade que o pensamento representando a consciência moral, tanto pode frear atitudes instintivas danosas como outras que não necessitariam ser bloqueadas, gerando inibições.

É difícil alterar tão profundamente uma natureza e ainda assim lograr encontrar um equilíbrio. É justamente esse novo equilíbrio que buscamos exaustivamente.

Todos têm uma idéia sobre qual seria esse caminho e vão atrás, convencem outros a segui-los, porém ninguém tem sido muito eficiente nesta busca e grandes enganos têm ocorrido com desfechos às vezes lamentáveis.

Esse é o desafio maior da espécie, sua trajetória fatalmente terá de passar pelos esforços em compreender e se entender com seu interior, já que dominar o externo não nos bastou.

Esse desenvolvimento de pensamento pode parecer contrário a civilização. Não é exatamente assim. Apenas gostaria de indagar: se o objetivo da civilização foi o de elevar o nível de bem estar e promover a vida humana, em que ponto nos perdemos? Precisamos prestar atenção ao fato de que nenhum animal sobre a terra adoece tanto do ponto de vista mental quanto o homem. Há sofrimento nisso, muito sofrimento.

Se a loucura é a suprema perda de liberdade, não podemos negar que a espécie humana tem um passe de acesso facilitado a ela..

É próprio do homem civilizado adoecer mentalmente muito mais do que qualquer outro animal. Quando eles vêm para o nosso convívio é que adoecem. O jeito humano de viver pode levar animais a doença mental e física, ao stress do animal domesticado.

PRIVAÇÃO E FRUSTRAÇÃO

Continuando a seguir os passos de Freud na análise da civilização, seria interessante ressaltar três conceitos:

1)Frustração- "o fato de um instinto não poder ser satisfeito".

2)Proibição- "O regulamento pelo qual essa frustração é estabelecida."

3)Privação- "Condição produzida pela proibição".

Prosseguindo, mostra que é necessário fazer uma distinção entre "privações que afetam a todos e privações que não afetam a todos, mas apenas a grupos, classes ou mesmo indivíduos isolados."

As primeiras, impostas a todos, seriam a proibição ao incesto, ao impulso de matar e ao canibalismo.

De todos elas podem ser encontrados resquícios, derivados, atitudes que substituem disfarçadamente esses impulsos no comportamento humano atual.

Em seguida vêm as proibições impostas diferentemente aos homens, de acordo com sua classe social.

Diz:" Se, porém, uma cultura não foi além do ponto em que a satisfação de uma

parte de seus participantes depende da opressão da outra parte (parte esta talvez maior, e este é o caso de todas as culturas atuais), é compreensível que as pessoas assim oprimidas desenvolvam intensa hostilidade para com a cultura.”

A existência da cultura é possível através do trabalho de todos e da riqueza por todos produzida, usufruir de tal riqueza é a grande dificuldade. A maior parte da população está submetida a um estado de privação, embora tenha concordado em trabalhar para produzir a riqueza.

Logicamente isso já contém em si, acima de quaisquer juízos morais, uma contradição evidente. Se o indivíduo se submete a determinada situação que não coincide exatamente com seus desejos naturais deve haver uma recompensa suficiente para isso.

É o princípio do adestramento de animais, fazem o que lhes é ensinado em troca de recompensa. Pode parecer aviltante comparar o comportamento humano e suas motivações com os destes seres irracionais, mas os princípios são os mesmos gostemos ou não da idéia.

Todo comportamento depende de um equilíbrio entre as situações de gratificação e frustração. Nenhuma sociedade pode ser bem sucedida se não prestar atenção a esse modo de funcionarmos. Se você se sente

repetidamente exposto a situações de frustração, o mal estar é inevitável. Gera uma tensão que tanto pode eclodir abertamente em violência quanto levar a várias formas de adoecer, inclusive a perda de interesse pela existência.

Pode também desenvolver um padrão de comportamento em que o próprio indivíduo sabota suas possibilidades de satisfação e as dos outros ao seu redor. Se alguém não pode ter satisfações, dificilmente concordará que outros as tenham. Parecerá um roubo, uma situação injusta, quer a proibição se origine dentro ou fora dessa pessoa.

Os sacrifícios exigidos do grupo são mais facilmente tolerados .O acesso de alguns a determinadas situações e escolhas mais favoráveis é sempre difícil de administrar. O limite para a frustração existe.

É preciso que haja pelo menos um equilíbrio entre as experiências satisfatórias e as frustrantes, e não é possível impingir situações de privação continuada sem o desenvolvimento de uma resposta emocional equivalente.

Pode-se argumentar que a competitividade e a diferença fazem parte da natureza. Isso, em princípio, é absolutamente verdadeiro, mas a civilização

não surgiu exatamente para tentar equacionar tais diferenças?

O objetivo da associação humana sob regras comuns não é precisamente propiciar uma fatia de bem estar a todos em troca do sacrifício de alguns prazeres instintivos?

Não sacrificamos como espécie nossa espontaneidade e concordamos em abrir mão de determinados impulsos e satisfações para termos outras?

Qual é o nível de satisfação criado por este pacto, e qual sua distribuição?

"...Não é preciso dizer que uma civilização que deixa insatisfeito um número tão grande de seus participantes e os impulsiona à revolta, não merece a perspectiva de uma existência duradoura."

INCREMENTO DA VIOLÊNCIA

Deve abrigar muitos aspectos, pensei na perda da esperança. Insegurança e insatisfação continuadas levam a perda da esperança. Não se tira a esperança de um povo ou de um indivíduo, sem ela estamos mortos, nossa relação com a vida se deteriora, nosso potencial criativo e produtivo se esvai.

A esperança é o motor de quaisquer realizações. A sua perda é o incentivo a todas as formas de deterioração, entre elas a violência e o desejo de romper o contato com a realidade desfavorável. A vontade de sair do mundo. Mas não dá para sair e ele não pára.

Precisamos cada vez mais de momentos de afastamento do caos. Há muitas formas de fazer isso e uma das soluções mais procuradas tem sido o uso de drogas. Álcool sempre foi consumido em escala significativa e é reconhecidamente um facilitador da violência. Violência no trânsito, violência doméstica, todos os tipos dela. Cresce o contingente de mulheres que abusam do álcool, geralmente dentro de suas casas, mas com efeitos de irrupção de agressividade contra os filhos, coisa que antes costumava acontecer somente aos homens. O crack e a cocaína deterioram o

comportamento e são altamente potencializadores de violência.

Continuo atribuindo, em última instância, todos estes comportamentos à perda de esperanças nessa realidade e ao desejo de conexão com outra.

Tais substâncias alteram o juízo de realidade abolindo toda e qualquer censura ou oposição moral do próprio indivíduo.

O comportamento agressivo é também uma mazela transmitida de uma geração a outra. Crianças que sofrem agressões até os cinco anos de idade tem enorme chance de se tornarem adultos violentos. As circunstâncias externas desfavoráveis fazem crescer uma agressividade latente que a droga libera e potencializa.

Os impulsos destrutivos são freados por duas situações: o juízo moral da própria pessoa que condena a ação violenta, e o temor da represália, a contenção externa. Parece que temos tido um decréscimo nos fatores inibidores e um acréscimo nos geradores e facilitadores de comportamentos agressivos.

É outra falha evidente nos ideais da civilização, estamos mais agressivos que os irracionais.

Até aqui estamos falando de situações de agressividade extrema, com lesões corporais e atentados à vida. Há também as pequenas agressões do dia a dia, o

comportamento irritadiço e explosivo, o popular mau humor, que nos atinge como peste, dando sinais de que nosso psiquismo se encontra prejudicado, funcionando mal em algum ponto.

Muitos estão assim pelas ruas da cidade e não agiram sempre dessa forma, não é um traço de personalidade, é um comportamento atual, surgido sob determinadas circunstâncias estressoras, agudas ou crônicas.

Um tipo de comportamento social em que todos ao redor passam a ser identificados com o estado de mal estar que vivenciamos. Até porque, parecem mais competidores e alguém que nos ameaça do que possa nos beneficiar. Esperamos a agressão do outro porque já criamos uma expectativa nesse sentido, que nasce da experiência de se Ter sido repetidamente agredido. Essa talvez seja a pior forma de perdermos a esperança, não esperarmos outra coisa do meio e das pessoas além de agressão.

Parece necessário, nos dias em que vivemos, sair um pouco da análise individual e partirmos para analisar uma conjuntura, uma vez que a sintomatologia atinge tão elevada incidência.

Já podemos falar de uma sociedade doente, ou mais agudamente doente do que em épocas anteriores. Os eventos vitais e o

meio social sempre foram importantes na manutenção ou rompimento do equilíbrio psíquico. Em todos os tempos sempre se pode identificar fatores desencadeantes do desequilíbrio.

Hoje a questão é que um número crescente de pessoas estão tendo seu equilíbrio rompido, o adoecer cresceu demasiado para que continuemos a analisar apenas os fatores individuais.

Mesmo em relação ao abuso de drogas, sabemos que há certos traços de personalidade comuns aos chamados adictos, mas como foi que cresceu tanto esse número? Não teríamos que considerar fatores sociais? Não teríamos que pensar na hipótese de que viver nesse mundo tenha se tornado por demais angustiante para muitos? E que então as substâncias capazes de alterar isso sejam naturalmente mais procuradas?

Se não posso mudar o mundo, posso ao menos mudar a percepção que tenho dele e obter algum prazer que não estou conseguindo sozinho.

Álcool e drogas são freqüentemente utilizados como "tratamento", tranquilizante para quem está ansioso, estimulante para quem está deprimido, desinibidor para o tímido.

Quanto mais cresce a angústia do viver e quanto menos eficiente é a

sociedade em nos oferecer segurança material e emocional, mais desejaremos estar fora dela e buscar alternativas que nos aliviem, além de, naturalmente desenvolvermos intensa agressividade contra tudo aquilo que identifiquemos como responsável pelo nosso mal estar.

ESTRESSE

Todos concordamos que trabalhar é necessário, pode ser gratificante e é dever de todo adulto prover sua subsistência, a de seus dependentes e colaborar de alguma forma para o desenvolvimento da sociedade e a geração de riquezas nesta.

Ocorre que nem sempre as condições de trabalho são compatíveis com a saúde física e mental do trabalhador.

Há poucos dias vi pela TV um taxista e um médico que não dormem e um professor que trabalha sessenta horas por semana e aos domingos faz planejamento de aulas e corrige provas. Isso pode dar certo? Não! Eis a resposta, nem para eles nem para a qualidade do serviço que prestam. E porque fazem isso? Dizem que é para sobreviver. De fato, não parecem estar ficando ricos nem se trata de seres doentiamente ambiciosos acumulando riquezas. São cidadãos tentando se adaptar às circunstâncias da economia e do mercado de trabalho. Não pareceu, como disse, que fossem doentes. Pareceu que em breve poderão estar doentes ou mortos. Outros casos de flagrante incompatibilidade com a saúde existem e são bem conhecidos.

Algumas funções são emocionalmente mais difíceis para o trabalhador, como a área da saúde. Em condições normais já são carregadas de um significativo esforço, enfrentamento diário com a morte e o sofrimento humanos. Da presteza e acerto de suas decisões e ações dependem vidas. São funções de difícil desempenho, que requerem descanso adequado, preparação psicológica, prevenção do stress, treinamento constante.

Professores que lidam com crianças e adolescentes, partem do ponto zero e somando seus esforços precisam alfabetizar e formar um cidadão apto a interagir com o mundo, ter um espaço na sociedade. Transmitem o conhecimento e os valores da espécie. São educadores, enorme responsabilidade. Ajudam a formar consciências, desenvolver habilidades, senso crítico. Estão no lugar de modelos importantes.

Tudo isso é óbvio e chega a constranger pela simplicidade, mas é sempre bom remarcar que determinadas relações, inda que profissionais, carregam aspectos afetivos importantes e negar a necessidade da vinculação entre esses profissionais e aqueles que são seus pacientes, alunos ou seja qual for a relação, é negar a própria essência do trabalho

realizado e diminuir as chances de seu sucesso

A convivência prolongada entre o profissional da área de saúde ou educação, por exemplo, com sua clientela leva ao desenvolvimento de um certo grau de intimidade e confiança que é benéfico, mas pode tornar-se complicado quando as questões vitais destes exigem uma atuação que não está ao alcance daquele serviço.

Muitos professores têm falado do quanto é complicado ver crianças com fome ou frio, do quanto são emocionalmente carentes e dispostos a disputar qualquer mínima possibilidade de atenção. Por um processo de empatia esses sofrimentos vão também sendo acumulados por quem convive com eles.

Agora, exerça uma profissão destas por muitos anos, sem a garantia de que ao menos suas necessidades básicas sejam atendidas, pense na possibilidade de ir parar no SPC ou de cair nas garras do cheque especial, ou caia nelas logo de uma vez. Assim você tem uma fórmula simples, mas que lhe dá a uma grande chance de desenvolver alguma forma de desequilíbrio físico e mental.

Muitos povos já conviveram com situações limite, guerras, fome desespero, e se reergueram, é verdade, o que parece cansativo entre nós é a forma como tais

coisas são insidiosas e se repetem sem melhora ou com melhora muito gradual. Por isso tornam-se extenuantes e tão nocivas: vão minando a esperança e você vai começando a descer. Então, se você tem mais uma predisposição genética e problemas pessoais, é fácil conseguir infartar, tornar-se hipertenso ou ter um problema psiquiátrico qualquer.

Citei a área de saúde e da educação porque são algumas das que mais tem buscado atendimento, com quadros de ansiedade, stress e depressão, mas evidentemente há muitos outros segmentos sociais afetados pelo chamado estresse. Ele é o produto de uma exposição excessiva a estímulos que não conseguimos processar sem a exaustão física e mental.

CONSUMO

A propaganda brasileira é muito criativa, reconhecida internacionalmente. Assistimos muita televisão, que aliás chega a ser produto de exportação.

Imagino que já estejamos em condições de dizer que somos uma sociedade altamente especializada em desenvolver desejos de consumo.

Devíamos ter também adquirido tal eficácia em produzir riquezas e distribuí-las, de modo que muitos, pudessem consumir. Senão, fica sem graça, vira até humor negro.

Faça uma experiência: amarre seu cachorro e pendure algumas linguiças de modo que fiquem bastante visíveis, mas não estejam ao seu alcance. Providencie outro cachorro e alimente-o até que fique satisfeito (tudo na frente do faminto). Repita isso diariamente e aguarde os resultados.

Peço desculpas se a comparação fere a sensibilidade de alguém, mas acho que isso explica muita coisa. Bombardear uma população de apelos a um consumo que é, para quase toda ela, inacessível, torna-se perigoso.

O desejo humano é algo poderoso, uma vez que se crie uma necessidade em

nossas mentes, vamos atrás dela de qualquer jeito. Além disso, não se deve brincar com os sentimentos despertados pela frustração, eles produzem reações que podem fugir ao controle.

Se conseguirem nos convencer de que algo é importante para nossas vidas, que seremos mais felizes com este ou aquele produto, imagem ou situação, estará criada uma necessidade, que pode ser antes de tudo emocional. Mas as necessidades desta natureza não são menos poderosas que outras, ao contrário; tanto é assim que a publicidade vende, mais que o produto, a idéia de satisfação que ele é capaz de proporcionar.

Consumo também pode ser droga, quer dizer: pode viciar. Tudo o que produz alguma satisfação traz em si o desejo da repetição. O que está em jogo nele é então, satisfação instintual. Como sexo, jogo, agressão, proteção, distinção sobre os demais, força... Prometer uma satisfação instintual é uma forma de sedução e esta se assemelha ao domínio, ao comando dos atos de alguém em função de um desejo mobilizado.

Mexer com desejos humanos é fácil, eles são comuns a todos, com algumas variações individuais. Despertar desejos em excesso pode tornar-se escravizante. Pode ser danoso ao equilíbrio social e individual

RIQUEZA MENTAL

Ao analisar a riqueza mental da civilização precisamos levar em conta:*

O nível moral de seus participantes (ou até que ponto os preceitos da civilização foram internalizados pelos seus indivíduos). Seus ideais e produções artísticas e as satisfações derivadas dessas fontes.

Os ideais de um povo representam a sua avaliação de quais realizações são mais importantes e em que sentido deve realizar seus maiores esforços. É como uma definição de prioridades: o que é importante para nós como nação?

O Brasil tem isso definido? Existe um esforço coletivo num determinado sentido? Só ouvimos falar em metas impostas a nós, parecendo que não temos nossas próprias definições a respeito.

E o que tem a ver isso com saúde mental? Tem porque é bom sentir-se parte de um esforço que dá certo. E até aqui a maioria dos destaques que obtemos como nação não se referem exatamente ao sucesso, mas às falhas. Recém agora começa a aparecer alguma coisa nova, num sentido mais construtivo, de realização. Por isso nos apaixona tanto o talento individual vencendo lá fora, somos gratos a Sena, Guga e Pelé e outros tantos. Resgatam um

pouco da nossa auto estima, são os brasileiros que deram certo! Alguma coisa dá certo, que bom! Através deles temos a oportunidade do êxito, que entre nós é sempre mais baseado no talento e no empenho pessoal que na estrutura da nação.

Eles transformam o que fazem numa arte, como artistas todos nós somos nos malabarismos do cotidiano, só que nem sempre somos tão bem sucedidos.

Talvez até pelo fato dos ideais da nação serem meio dispersos: cada um por si, fazendo do seu jeito, sem uma definição de idéias comuns.

Criação artística nós temos por aqui, bastante até. Não podemos pensar a arte como algo elitizado, disponível apenas para as camadas mais educadas da sociedade. Refinamento existe na arte, sem dúvida, mas é apenas uma faceta mais elaborada da criação artística. A arte é antes de tudo meio de expressão e necessidade humana. Toda arte provem da mesma fonte interior, a criatividade e o anseio pelo belo, mesmo que não frequente academias.

E, como é rica a produção artística nacional!. O brasileiro é um povo de múltiplas origens e, possivelmente por isto, bastante criativo. Expressamos a riqueza de um universo interior formado de tantas influências, há em nós muitas vertentes e a

arte é uma das satisfações a que o povo teve acesso. Nossa música é riquíssima, nossas cores, nossas fantasias, nossa dança...Então, a arte aqui foi feita pelo povo, embora não fazendo parte de sua educação formal, ela está "no sangue" de todos os povos e acaba por expressar-se, entre nós isto se dá de forma marcante.

Se o interesse artístico pode ser considerado um indicativo de força, dos recursos psicológicos de um indivíduo e expressão de seu universo interior, porque não de uma nação?

Os comentários a seguir são de Freud: "Um tipo diferente de satisfação é concedido aos participantes de uma unidade cultural pela arte...Como já descobrimos há muito tempo, a arte oferece satisfações substitutivas para as renúncias culturais e, por esse motivo, serve como nenhuma outra coisa, para reconciliar o homem com os sacrifícios impostos pela civilização". Aqui a arte está sendo colocada como elevada expressão de alma e autêntica necessidade humana. Utiliza-se a criação como auxiliar na recuperação de um equilíbrio psíquico comprometido. Arteterapia oficial e não oficial, aquela manifestação criativa de cada um em seu meio, pode revelar-se salvadora em meio a tensão do dia a dia.

Não fomos feitos para trabalhar o tempo todo sob a pressão da lógica e do racionalismo, nosso psiquismo não agüenta isso por muito tempo. Precisamos da criação, da liberdade de expressão e do lúdico.

PROCESSO PRIMÁRIO E PROCESSO SECUNDÁRIO

A forma original de funcionamento mental humano é o processo primário. Nascemos nele, e durante algum tempo permaneceremos funcionando assim. Aos poucos, a medida que entramos em contato com o mundo ao nosso redor, vamos desenvolvendo um outro modo de funcionamento que inclui a palavra e o pensamento. Aí nos tornamos racionais

No processo primário só existe representações de coisas e de afetos, nossa percepção é muito mais direta e as imagens não estão organizadas da forma que costumamos perceber-las no processo secundário, uma aquisição, algo que nos é ensinado.

É interessante ressaltar que não o suportamos por muito tempo. Funcionar segundo os princípios da lógica é algo que o cérebro faz durante um tempo limitado, depois necessita do repouso do sono, que é quando o universo interior pode agir como é de sua natureza, e manifestar-se através dos sonhos.

Durante o sono voltamos a nos reger pelas leis do processo primário, que é aparentemente caótico exatamente. Também nos bebês e nos psicóticos

encontramos esse modo de funcionamento, muito mais intuitivo e distanciado da visão ordenada que procuramos criar do mundo à nossa volta e de nossas sensações.

A arte, por ser um processo intuitivo e livre, constitui-se num canal de expressão para o inconsciente e para o processo primário. Daí a sensação agradável, que se assemelha a desfrutar de liberdade, experimentada por aquele que cria: um verdadeiro reencontro consigo mesmo, um mergulho fundo em nossa essência. Como o sono, tem um efeito reparador.

SABER “TRAÇAR”

A observação das pessoa em seus ambientes naturais e de suas expressões mais sinceras nos pode revelar muita sabedoria. E talvez demonstrar na prática os benefícios da autenticidade e da livre expressão de nossas tendências criativas. Um destes mestres de grupos musicais e folclóricos do nordeste, deu a TV um depoimento relevante

Um cidadão de muito pouca educação formal, mas dono de sabedoria, diz à reportagem que o fundamental na vida é saber ‘traçar’. O que entende por traçar é relacionar-se com o outro: “...saber traçar é saber tratar bem a qualquer um nessa vida, seja pobre ou seja rico, homem ou mulher, seja de que cor for...”

Dá pra imaginar alguma expressão maior de civilidade?

Aquela gente canta, dança e se relaciona com elegância. Os velhos ensinam aos jovens a sua arte e são respeitados, todos compartilham do prazer. A alegria, a competição saudável, os desafios dos trovadores são exemplo de interação positiva e muito civilizada, sim, embora tão simples.

Se pudéssemos estar menos tempo submetidos a tensão e mais dedicados a

atividades criativas, talvez soubéssemos todos "traçar melhor".

O mau humor e a irritabilidade são sinais de tensão interna. Indicam que há um desconforto mental gerado pelo fluxo inadequado de energias psíquicas.

Há uma compreensão popular que uma pessoa cronicamente mal humorada, e que suporta mal a alegria e satisfação alheias, é uma frustrada. Isso é verdadeiro. O quanto podemos nos permitir ter satisfação e, o quanto somos capazes de produzi-la, estão diretamente relacionados ao quanto poderemos suportar que os outros estejam bem.

E, quando alguém se encontra em tal situação de frustração, provavelmente foi por demais tolhido em sua espontaneidade, de forma que já não pode conectar-se com o que há de lúdico e autêntico em si, nem o permite aos demais.

Pode ser o meio que a cerca, pode ser ela própria que tenha banido de sua imagem ideal qualquer manifestação mais primitiva e desinibida, próxima a sua natureza.

Se, em seu meio ou em seu próprio código moral, a satisfação não é bem vista e aceita, as situações de frustração a que essa pessoa se exporá serão crônicas, e o mal estar inevitável.

Quando você está impedido de encontrar satisfação dificilmente concordará que outros encontrem. Mesmo que as pessoas a seu redor não sejam as responsáveis por seu estado de insatisfação, você tenderá a vê-las como tal. Essa é uma confusão típica da mente humana.

Como disse, não podemos nos reger sempre pela razão, há momentos em que o inconsciente e seu modo de funcionar entram em ação. Para ele, o que é parecido pode tornar-se igual e sentimentos podem ser inadequadamente desenvolvidos .

Por isso é tão necessário que ao menos tentemos criar um ambiente que permita um quantum de satisfação suficiente para nós mesmos e para aqueles que nos cercam. Senão, corremos o risco de nos sentir agredidos e roubados de forma absolutamente equivocada, e de não tratarmos nada bem a quem nos rodeia. Pior, podemos passar a tratar mal a nós mesmos e nos desinteressar pela vida, quando ela não mantém um mínimo necessário de seu caráter prazeroso.

Sem que estejamos ao menos medianamente satisfeitos com nossas vidas, é difícil que saibamos "traçar", é difícil que ela nos interesse, e que permitamos ao outros viver em paz.

PREDADORES

Quantas renúncias precisamos fazer para nos tornarmos civilizados! Respeitar a mulher do próximo (a), respeitar a propriedade, deixar de matar...

Há um problema básico na vida em comunidade: "Todos os outros tem os mesmos desejos que eu, e não me tratarão com mais consideração que eu os trato". Diz Freud.

Se abolíssemos todas as proibições a estas alturas de nosso desenvolvimento mental, provavelmente encontraríamos um estado perigoso. Movendo-nos por nossos desejos, sem tomar em consideração os alheios, estaríamos procedendo de um modo primitivo.

Foi para dominar a natureza externa e o que nela nos ameaçava que chegamos a propor o pacto de alterar a nossa própria, e desenvolvemos a vida em sociedade. Para que isso fosse possível desenvolvemos regras e mais regras.

Mas é evidente que alguma coisa deu errada pois começamos por tentar nos proteger da natureza inóspita e criamos algo mais difícil de controlar que somos nós mesmos. Como vamos nos defender de nós mesmos, se nossas regras ou não são

claras, ou não são seguidas por todos e reverterem contra nós mesmos?

Como uma espécie torna-se ameaça para si própria? Como foi que nos tornamos nossos próprios predadores, tanto como espécie quanto como indivíduos?

Simplesmente não conseguimos cumprir o contrato, pois não estamos todos de acordo com suas cláusulas. Então vivemos num estado intermediário entre aquilo que idealizamos e o que conseguimos, entre a barbárie e a civilização.

De qualquer maneira, cada um de nós pode optar pela civilidade em sua vida. Civilidade com espontaneidade, com graça e gentileza. Experimente dar-se esta chance, as pessoas ao seu redor provavelmente corresponderão. Todos gostam de ser bem tratados e estas atitudes positivas tem um efeito de contágio tão decisivo quanto as negativas.

Comece fazendo a sua parte. Ponha seu peso pessoal do lado da liberdade responsável e recuse-se a agir como um predador. Isto fará bem ao mundo, mas, fará bem a você em primeiro lugar. Predadores estão em estado de alerta mantido, uma situação menos tensa é mais desejável e benéfica à sua saúde.

CRIANÇAS

Freud descreve o homem como uma criatura assustada e desamparada diante de forças que não consegue controlar e que o levam sem apelação à morte .A angústia diante desse terrível e inevitável fato, tornaria o homem emocionalmente semelhante a uma criança ,dependente de um poder maior que o proteja, recompense e puna conforme seus pais o fizeram na infância.

Apresenta então a religiosidade como uma construção humana na tentativa de aplacar as próprias angústias e relacionar-se com o desconhecido, o que escapou ao seu controle, em especial com a desagradável consciência da própria finitude.

De fato precisamos concordar que as imagens religiosas são semelhantes às familiares, com pai, mãe, irmãos e um sistema de punição e recompensa.

Amit Goswame, físico indiano, descreve o deus ocidental como imperador de destinos. Diz que o ocidental vê um deus como algo externo a ele, poderoso e terrível. Isso corresponde exatamente ao pai de algumas gerações atrás.

A imagem de um Deus imperador, todo poderoso, que a tudo via e de quem

tudo dependia, realmente existia e existe ainda muito entre nós ocidentais; talvez por sermos mais jovens como civilização, precisemos lançar mão de conceitos mais próximos ao pensamento infantil. No entanto, é inegável que assim como o pai real, biológico, teve seus poderes restringidos e seu status revisto, também a relação do ocidental com seu deus vem se alterando. Está admitindo novos questionamentos e até mesmo uma aproximação à outras religiões e filosofias, altera-se o comportamento de fé inabalável e dogmática e surge o fator investigação, curiosidade pelo que não é evidente e mensurável. A religiosidade ocidental perdeu bastante de seu caráter absolutista..

É possível que as mudanças na relação do ocidente com a fé, reflitam uma tentativa de independência e menor vulnerabilidade. Estamos nos sentindo um pouco menos desprotegidos e dando-nos o direito de desconfiar dos dogmas. Buscamos descobrir por conta própria nossos caminhos, chegando às nossas conclusões pessoais sobre o tema.

Podemos hoje escolher ter uma concepção religiosa da vida ou não. Nada mais é imposto com a força do passado, é nossa própria necessidade quem dita a visão que teremos. Isso parece ter sido um avanço.

As religiões sempre tentaram exercer um papel disciplinador sobre o homem, contendo seus instintos menos desejáveis e pregando uma relação pacífica e ordenada, fraterna, como fazem os pais com seus filhos. Seria uma tentativa de encontrar uma paternidade para a grande família humana, e uma forma de transmitir os valores morais sobre os quais se ergueria a civilização. Todo juízo moral descendeu, em princípio da religião, que talvez tenha precisado valer-se de uma linguagem simbólica, que levasse em conta nossas origens, laços familiares e a forma como as regras nos são transmitidas na infância.

A religiosidade não é mais imposta e ainda assim continua existindo e demonstrando que há uma possível inclinação humana aos atos de fé, a uma relação profunda com o impalpável. Não sei se considerar tal inclinação apenas uma manifestação de nosso natural desamparo é correto. A ciência sabe pouco sobre isso, mas já admite que a fé influencia processos de cura. Não sabe medir, nem examinar em laboratórios estas reações, por enquanto apenas registra a relação entre melhores evoluções clínicas e fé.

Vamos então deixar em aberto. Respeitemos as muitas possibilidades de descobertas nesta área e continuemos a observar estas forças psíquicas que mal

compreendemos, e que podem vir a tornar-se ferramentas importantes na medicina do futuro.

Pensemos nelas como arquétipos, cujo verdadeiro ordenamento e dimensão no psiquismo ainda não conhecemos completamente.

DESAMPARO

O desamparo é característico da condição humana. A consciência da própria mortalidade parece ser exclusividade nossa, nenhuma outra espécie precisa conviver com a dor de saber-se um ser mortal. Ser humano, já parece trazer em si o estigma da angústia. Conhecemos parte do mundo, temos uma consciência parcial, que nos trouxe talvez mais dúvidas do que proteção, somos seres em eterna indagação. E, ainda quando tentemos construir certezas, elas não costumam durar muito.

Nosso ritmo como descobridores, inventores e investigadores deste universo que nos rodeia, acelerou-se sensivelmente. Acabamos de sair de um século agitado, marcado pelo grande avanço científico e tecnológico e uma enorme revolução nos costumes.

Tudo o que era inquestionável passou a sê-lo e, até o conceito de matéria e as leis da físicas foram abalados. Descobrimos viver num universo relativo e muitas de nossas precárias certezas se foram.

A moral passou a ser questionável, a estrutura familiar também, o trabalho faltou para muitos e para outros tantos deixou de ser satisfatório.

Adquirimos até mesmo mais consciência de nossos próprios enganos e dos danos que causamos ao meio ambiente, da falha de nossas tentativas de estabelecer um estado de bem estar duradouro que sempre foi nosso objetivo.

Tanto criamos e fizemos, e não somos hoje menos desamparados que as gerações que nos antecederam. Nossa angústia não se aplacou, nem se pode dizer que seja mais fácil viver neste mundo, a despeito de toda a tecnologia e o avanço da medicina que, deveriam ter surtido efeitos tão mais apaziguadores sobre nós.

De certa forma, perdemos definitivamente nossa ingenuidade, aquela que tínhamos quando nos lançamos à conquista de tudo que temos hoje. Quase parecemos ter esgotado nossa criatividade e nossas esperanças de alcançar esse nível de satisfação a que chamamos felicidade. Até os jovens, tantas vezes, parecem estar olhando o futuro com mais ansiedade e menos expectativas positivas. Não se pode viver a juventude sem sonhos e ideais.

Talvez tenhamos passado a acreditar que somos demais, que há gente demais sobre a terra e não encontraremos um lugar nesse mundo novo. Tudo isso se soma para aumentar nosso original estado de desamparo. Nosso mundo parece-nos ser um lugar pouco seguro para nós.

MUDANÇAS NAS RELAÇÕES

Até poucas décadas, havia uma certa forma padronizada e menos instável de ver o mundo. Todos deviam pensar mais ou menos o mesmo, não havia uma massa crítica considerável. Por muito tempo, a crítica e os questionamentos ficaram a cargo de artistas e intelectuais, por sinal os mais atacados pela angústia e a melancolia. Ao homem comum cabia seguir as regras, que eram bem claras, dedicar-se ao seu trabalho e a cumprir seu papel familiar e social. As relações eram mais duradouras e estáveis, de forma que pouco se alterava o status de cada um, se não havia muitas perspectivas, tampouco eram grandes os riscos de alguém deixar de ser o que era ou fazer o que sempre fizera.

Hoje vivemos situações bem diversas, a natureza de nossas relações tende mais a instabilidade e qualquer um pode expressar suas idéias e insatisfações. Inclusive o seu chefe, que não vai pensar duas vezes em despedi-lo se houver alguém melhor para ocupar o seu lugar ou isso trazer vantagem econômica para a empresa. Troca-se um funcionário antigo por três jovens vigorosos, com o mesmo custo financeiro.

As relações tornaram-se mais impessoais em quaisquer aspectos da vida. Também nas relações amorosas a incerteza se instalou, somos mais livres para acabar com uma relação insatisfatória, ótimo! Mas também é mais fácil que se rompam laços importantes sem maiores considerações. Neste assunto, tampouco é difícil que outra pessoa passe a ocupar o seu lugar, o que antes seria absolutamente condenável.-

Talvez a maior consequência das mudanças seja que viramos todos grandes competidores. Se há em nós algo que se incline naturalmente nessa direção, também parece haver um exagero desta postura na atualidade. Ninguém pode manter-se nessa posição por muito tempo porque ela é tensa, um competidor precisa estar sempre em estado de alerta, pronto a revidar qualquer ataque e defender a melhor posição, com produção de adrenalina total. Tempo integral de vigília, logo incompatível com nosso equilíbrio orgânico e psíquico.

Talvez os nossos ancestrais, nas cavernas, vivessem assim. Mas, não foi pra dar um refresco que fundamos a nossa civilização? Correr das feras era dureza, e viver no Brasil de hoje, para grande parte da população, não é mais fácil. É tenso, instável e exige atenção redobrada.

Todas essas mudanças nas nossas relações com o mundo nos põe em

constante questionamento sobre quem somos e como viveremos amanhã, é um estado de coisas realmente propício a ansiedade pois fomos programados para receber uma certa quantidade de estímulos e não podemos suportar mais do que isso.

Não importa quanto a sociedade seja exigente e até onde vá seu delírio sobre super profissionais, super machos ou fêmeas. Esse ideal fantasioso que extrapola todos os nossos limites físicos e mentais é uma insanidade coletiva.

Qualquer um precisa sentir-se razoavelmente seguro em suas relações com o mundo que o cerca para sobreviver e manter-se saudável.

UMA TENTATIVA DE DOMINAR OS INSTINTOS

As religiões serviram ao propósito de difundir e impor os princípios da civilização tal como se apresentavam em cada época. Ou, como interessava a quem podia determinar a ordem das coisas. Para obter tal poder valeu-se de algumas ameaças, mas, sobretudo da promessa de vida eterna. Se tivermos que morrer, que nosso desaparecimento ao menos não seja total. Cada um de nós gosta demais de si mesmo para pensar que simplesmente deixará de existir e terá sido como se nada tivesse acontecido, o mundo não sentirá nossa falta e nossos sacrifícios e esforços terão sido vãos.

Então, é uma boa idéia poder continuar existindo de alguma forma, mesmo quando não se tenha mais corpo, talvez até seja melhor.

Ao nos dar essa perspectiva, a religião conquistou grande poder e foi relativamente fácil conduzir os destinos humanos. Coube a ela dizer aos homens o que estava correto e interpretar os desígnios de Deus. Uma tarefa e tanto, convenhamos.

O catolicismo acabou abusando de seus poderes e da paciência de boa parte de seus seguidores. A reforma protestante

pretendia ser um alívio e uma libertação, cada um podendo fazer seu próprio contato com Deus e ser salvo a sua maneira, mas os homens administram e criam as religiões, e o poder é sempre sedutor, tende a ser burocrático e inimigo da liberdade.

A religiosidade tem estado a serviço do domínio dos instintos e da nossa natureza animal, mal vista e considerada pouco nobre. No entanto, sofreu das mesmas doenças que costumam atacar qualquer uma de nossas instituições, e passou a ser questionada. Até porque, os homens já cansados das renúncias instintivas e pouco dispostos a continuarem submetidos a sua costumeira rigidez, foram relativizando o poder das igrejas. Tal como acontece com o indivíduo que se torna adulto e começa a pretender tomar suas próprias decisões.

Já que não acreditamos mais no inferno e na danação eterna, é preciso encontrar outras razões para agirmos dentro de alguns princípios éticos que permitam a convivência humana.

A maior destas razões pode ser que queremos nos preservar. Atacar o outro, seja de que forma for, resultará em algum tipo de retaliação, se não mais de natureza divina, proveniente da parte agredida ou daquilo que a representa: a lei.

A outra razão para o comportamento ético é o elo afetivo. Descobrimos, ao longo da existência, que a maioria de nós sente muito mais prazer quando se vê invadido de sensações amorosas que de raiva. É mais agradável o envolvimento amoroso.

Assim deveria ser, em condições de normalidade. Claro que há quem sinta prazer em sofrer e ou infringir sofrimento a outrem, numa forma de perversão.

Estamos chegando à condições de maturidade suficientes para sermos nossos próprios pais e ditarmos nosso código de comportamento, em relação ao outro e a nós mesmos? Provavelmente já deveríamos ser capazes disso por escolha amadurecida. Nesse sentido, a religiosidade deixa de ser um modo de controlar o comportamento humano para ser substituída pela ética pessoal e coletiva, e o bem estar que decorra de seu exercício.

Mesmo o que é impalpável deixou de ser propriedade de qualquer religião, passamos mais ao campo da filosofia e da ciência ao investigarmos aquilo que não é visível, coisas que mesmo impalpáveis podem ser reais. Desta forma, até mesmo nossas relações com o abstrato mudaram. Agora, cabe a nós mesmos lidar com nossas tendências instintivas e decidir em que direção usá-las. Como extrair delas o

melhor proveito, para cada um e para todos.

DOMÍNIO

Nas duas tendências em que se dividiu o cristianismo ocidental, catolicismo e protestantismo, lamentavelmente mantivemos como tendência o desejo de poder sobre o outro, seja ele um estrangeiro ou um compatriota, de outra cor, sexo, credo, ou classe social. As religiões nunca deram cabo desta tendência instintiva, nem as próprias igrejas jamais estiveram livres do desejo de dominar, ocultando-o sob a forma de obediência e justificando das mais variadas formas a presença de um desejo teoricamente condenável. Nenhuma religião conseguiu convencer definitivamente os homens da igualdade entre eles. Há sempre um instinto de domínio presente e a vontade de conduzir as vidas alheias de acordo com nossos próprios interesses.

Esse papel dominante costuma ser mais desempenhado pelos machos da espécie. Herança instintiva de um tempo em que a força física lhes assegurava uma posição de superioridade na hierarquia do bando, relacionado à biologia. O macho é mais agressivo e seu instinto de domínio, mais forte.

As tentativas de aplacar tais impulsos tiveram êxitos apenas parciais, e em geral

conseguimos apenas abrandar e disfarçar, desviar e regulamentar esse poderoso impulso. Ele a princípio servia à vida, a sua preservação através da caça, da defesa e da seleção genética.

O ideal civilizado é uma oposição a esse instinto e, provavelmente este seja um dos fatores que o tornem tão dificilmente realizável.

Além das razões biológicas imediatas, sempre teremos necessidade de comparação e do julgamento favorável a nós. Para tanto, sempre precisaremos considerar alguém inferior e dominá-lo, já sob o patrocínio do desamparo infantil.

Na medida em que o mundo se democratizou, o racismo e a violência passaram a ser moralmente condenados, as mulheres e as minorias reivindicaram posições de igualdade, então novas formas de competição e domínio precisaram ser criadas para satisfazer esse instinto. Seremos superiores se formos os mais malhados, os mais jovens, os que falam inglês, os mais titulados, os que tem maior poder aquisitivo, os mais sensuais, os mais magros, os louros...Enfim, sempre há entre nós humanos uma fantasia de seres superiores, que em verdade não se sustenta em outra coisa que não em nosso desejo de sermos especiais.

Existem mil e um padrões que definem os vencedores da competição. E, talvez a maior evidência atual deste desejo seja o modelo de economia.

Ficamos divididos entre nossa consciência de grupo, nossos laços com os demais e este poderoso impulso de sermos melhores, representado a cada época por uma simbologia específica. No fundo é um descendente do instinto sexual, todos querem ser os machos dominantes da manada e não há nada mais caro a um homem que sua masculinidade.

Somente um símbolo que a substitua poderá apresentar-se a ele com igual valor. Hoje é o dinheiro esse símbolo de poder, que substitui a dominância física garantidora de satisfação sexual pela força econômica, que abre as portas do poder e realiza todos os desejos. Inclusive os sexuais pois, ser um grande acumulador de poder continua atraindo as fêmeas e correspondendo à imagem de força e vigor que procuravam naqueles com quem decidiam procriar. O macho fisicamente mais desenvolvido dominava os demais e era aceito como aquele que mais serviria aos propósitos da espécie, transmitindo seus genes.

Hoje o que tem mais dinheiro e poder é, teoricamente o mais forte, o mais apto a

enfrentar esse mundo tal como o
construímos.

TIRANIAS

Elas podem ser internas ou externas e facilitam-se mutuamente, tem ação de reforço. Sempre parecemos precisar delas pois, quando nos livramos de uma, logo arranjamos outra. A sociedade atual, com seu aparente liberalismo, continua exercendo várias formas de tirania, a maior delas talvez seja a ditadura econômica.

Os economistas terão mil explicações para todo o desarranjo e a desigualdade do planeta, mas são apenas discursos e, em sua consciência, não se pode deixar de admitir que deve existir alguma razão mais profunda, inconsciente e portanto desconhecida por nós, que nos leve a lidar tão mal com a questão de distribuir riquezas e viver em paz.

Acredito que, no cerne dessa dificuldade, esteja o mesmo instinto que produz dominação. Não quero aqui elogiar nem atacar nenhum dos sistemas inventados pelo homem para regular essas relações. Todos de alguma forma se revelaram falhos e precisaremos continuar trabalhando essa questão, talvez por muitos séculos ainda. O fato, que para essa análise basta, é que o dinheiro é um meio de poder e o veículo de tirania mais usado na atualidade. Facilita a escravização humana,

a serviço mais do nosso sadismo que de qualquer outra justificativa consciente que tenhamos.

A competitividade coloca-nos na tensa posição de ter de ser o melhor e alija-nos do que há de agradável na convivência pacífica. Cria, para nós mesmos, verdadeiros infernos de esforço para corresponder a essas expectativas que assumimos como nossas, e incrementa nossa sensação de solidão. O homem urbano contemporâneo possui muito e vive mergulhado em solidão.

VINCULAÇÃO AFETIVA

A espécie humana diferenciou-se, em grande parte, através da vinculação afetiva. Somos então divididos por uma contradição: poucas outras coisas na vida, ou talvez nenhuma outra, trazem tanto prazer e sensação de plenitude quanto à relação amorosa entre seres humanos, mas também extraímos algum prazer do domínio e da agressão.

Essa vinculação amorosa, como também já foi dito, não precisa ser de natureza sexual direta, podemos desfrutar intensamente de nossas relações interpessoais. Somos emocionalmente dependentes disso e não há outro caminho senão admiti-lo, respeitar essa necessidade básica do homem. Pequenos atos do cotidiano, como conversar agradavelmente com um amigo, contém valioso componente erótico.

Erótico vem de Eros, amor, escolhido para representar o instinto de vida em contraposição a tãatos, o instinto de morte. Seríamos formados pela soma destes instintos opostos e em cada uma de nossas ações e desejos se pode identificar uma mescla deles.

Importa, para fins de saúde, que reforcemos o componente erótico de nossas

vidas em oposição ao que há em nós de tanático ou destrutivo.

O instinto de vida quer somar, agregar, construir e viver, o oposto é o instinto de morte. Como disse, nossas ações não contém puramente um deles, mas uma mescla de ambos, importando qual prevaleça. É melhor para nós que prevaleça Eros, não por outro motivo que não seja nosso próprio bem estar.

Eros acompanha-se de toda sensação de prazer e vida, nunca nosso elo com a existência é tão forte como quando estamos envoltos nessa sensação de satisfação que denominamos amor.

Todas as formas de tirania, ainda que apareçam disfarçadas sob a roupagem dos mais nobres ideais, estão predominantemente a serviço de tãatos, que é onde reside o medo e a angústia e a perversão.

Se o homem governado por seu inconsciente, como pode um cego guiar outro?. E, em que consiste o valor de dominarmos o que é externo a nós, se não temos o domínio sobre nós mesmos?

RAÍZES DO DOMÍNIO

“Em 1912 concordei com uma conjectura de Darwin, segundo a qual a forma primitiva de sociedade humana era uma horda governada despoticamente por um macho poderoso. Tentei demonstrar que os destinos dessa horda deixaram traços indestrutíveis na história da descendência humana e, especialmente, que o desenvolvimento do totemismo, que abrange em si os primórdios da religião, da moralidade e da organização social, está ligado ao assassinato do chefe pela violência e a transformação da horda paterna em uma comunidade de irmãos”.

O texto acima chama-se “O Grupo e a Horda Primeva”, foi escrito por Freud e pertence ao artigo Psicologia de Grupo e a Análise do Ego.

Nele se pode descobrir interessantes ponderações sobre a psicologia de grupo, nossa necessidade de sermos orientados, conduzidos, comandados por alguém a quem consideremos superior. A forma como nos sentimos atraídos facilmente por indivíduos dispostos a exercer tal papel de líder, e o quanto estes tendem a ter como característica o narcisismo, ou seja :o amor de si próprio, acima de qualquer outro. Sentimos como especial e irresistível apelo

da imagem do homem apaixonado de si próprio. Embora nos dias atuais tal faceta precise ser mais discreta, já que gostamos de pensar que estamos sendo conduzidos por líderes bondosos e justos, muito interessados em nós.

Tais personalidades, dotadas de vaidade suficiente para o auto enaltecimento despertam em nós admiração e respeito tal como nosso pai, que um dia nos pareceu todo poderoso e ideal.

E, assim como admiramos e seguimos os preceitos ditados pelo pai dentro de uma família, fazendo dele nossa referência, também o grupo elege seus ideais, personificados em seus líderes e ídolos, aos quais tenta seguir e com quem se identifica.

No grupo, pode haver um definhamento da mente individual e uma perda do senso crítico. As figuras de líderes e os ideais do grupo estão na mesma escala de prestígio. Funcionam de uma forma semelhante à hipnose, exercendo fascínio e comando sobre nossos atos. É desta forma que nos tornamos reféns dos ideais de grupo e fascinados pela idéia do poder. Assim, as raízes do domínio encontram-se na admiração que temos pelo dominador, e na secreta satisfação que encontramos em nos identificar com ele.

LIBIDO, O ELO

“E, no desenvolvimento da humanidade como um todo, do mesmo modo que nos indivíduos, só o amor atua como fator civilizador, no sentido de ocasionar a modificação do egoísmo em altruísmo.”

Ed. Standard, vol. XVIII.

Segundo a hipótese acima, grupo se uniria baseado no laço libidinal entre seus participantes. O primeiro destes laços se estabelece na infância e é forçado, ou facilitado, pelo fato de sermos absolutamente indefesos e dependentes. É preciso que alguém mantenha-se suficientemente interessado em nós para prover nossas necessidades e manter-nos vivos. Esse primeiro laço é, então, de total dependência, e nele, em princípio, desconhecemos a existência do outro como um ser independente de nós. Supomos que existe em função de ser nosso provedor e o vemos com os olhos do interesse em obter satisfação.

É inicialmente um amor egoísta e movido pelo interesse de auto-preservação. A medida que crescemos, desenvolvemos consciência da existência do outro, um ser

amado e desejado que existe separadamente. Forma-se a idéia de eu e não eu.

Quando descobrimos a existência do OUTRO, passamos a nos preocupar com sua segurança e bem estar. Sua presença é tranquilizadora e desejada e sua integridade vital para nós. Ainda estamos atuando em proveito próprio: esse alguém nos é muito caro e perdê-lo seria doloroso e ameaçador. Este fato representa um grande avanço no desenvolvimento da psiquê, saímos de um estágio anterior de nos considerarmos o centro do mundo para o universo das relações. E toda nossa existência será assim, a menos que adoecemos mentalmente ou que alguma patologia nos tolha por demais essa capacidade.

Se chegarmos a ser saudáveis o suficiente para ingressar nessa etapa já teremos cumprido importante parte de nosso desenvolvimento.

Algum tempo depois passamos a nos identificar com esse outro. Com a maturidade nos tornaremos gradualmente capazes de identificar seus estados de espírito e de avaliar seu bem estar comparando com o que sentimos, num processo de empatia.

Aí já temos uma forma mais evoluída de amor, em que tentamos proteger a quem amamos, zelamos por ele e já somos

capazes de abrir mão de algum desejo em seu favor. Seremos capazes, por exemplo, de renunciar a um impulso agressivo para não feri-lo.

Esse período do desenvolvimento psíquico humano acompanha-se das maiores aquisições de habilidades. Um verdadeiro surto de desenvolvimento ocorre na criança que vive essa fase. Desencadeia-se o processo de aquisição da linguagem e da marcha e acentua-se a capacidade de imitar. A criança adquire independência gradual a medida que se reconhece como indivíduo.

Esse seria o desenvolvimento desejável e correto da nossa capacidade de relacionamento e auto-percepção. Mas, não necessariamente ocorre assim e, na vida adulta temos inúmeras oportunidades de preservar a forma primitiva de ligação, em que outro é visto como mera fonte de satisfação sem que exista nenhum reconhecimento de suas necessidades.

Em tal situação torna-se muito dificultada a formação de grupo, cada um verá o outro a serviço de si próprio e terá dele uma visão parcial, já que só algumas de suas características serão proveitosas e não haverá genuína preocupação e reconhecimento.

Numa relação em que os laços libidinais se tenham desenvolvido satisfatoriamente, os

indivíduos terão alcançado este nível mais amadurecido de percepção integral e capacidade empática, segundo as observações da psicologia do desenvolvimento feitas pela escola inglesa.

IMATURIDADE

Na sociedade brasileira assistimos o predomínio de um típico desenvolvimento de relações imaturas, com a exclusão de grupos. Há brasileiros relegados à condição de seres inferiores que não merecem oportunidades e respeito como os demais cidadãos. Temos deles uma visão bastante parcial que atende aos nossos interesses. Por certo, tal estado de coisas só é possível com o consentimento deles próprios, cujo senso de identidade já parece, muitas vezes, incluir um reconhecimento passivo desta inferioridade, e a tentativa de imitação do grupo social dominante é freqüente.

Pelo mesmo processo de idealização e identificação com quem está, em nosso juízo, acima de nós, copiamos os modelos estrangeiros, sem a auto crítica necessária. Somos outro povo e temos outra realidade, enquanto a desprezarmos continuaremos buscando modelos, ao invés de resgatar nossa própria riqueza e, nossas qualidades serão mal desenvolvidas.

Sofremos todos deste sentimento de inferioridade em relação aos que nos parecem mais poderosos, e estaremos sempre dispostos a encontrar alívio na

possibilidade de nos sentir-mos superiores à alguém.

Esse é um processo universal. Todas as culturas distinguem classes de cidadãos e parecem ter essa necessidade de estratificação. Algumas nações já levaram ao extremo este desejo de superioridade sobre outros povos, outras raças.

O não reconhecimento do outro deve-se em grande parte a essa falha no amadurecimento psíquico, que nos faz conservar um estado de desproteção primária.

É o medo de não sermos atendidos, vistos e bem tratados pelo objeto do qual esperamos essas condutas que nos leva, originalmente ao desejo de domínio. Ele próprio é um desejo de preservação da vida de um indivíduo ou grupo, que sente o outro como ameaça. Se a boa sorte nos faltar poderemos morrer, e eles, os outros bem podem ser os agentes de nossa desgraça.

No desamparo da condição infantil nascem as primeiras fantasias paranóides, nos sentimos perseguidos por todo risco de vida e dispostos a não corrê-lo, nem que para tal precisemos eliminar outro. Pressupõe que não sejamos capazes de cuidar de nós mesmos sozinhos, e resulta que somos ainda na vida adulta, emocionalmente indefesos.

O medo pode levar a tentativa de sujeição explícita do outro, pela força ou pela sugestão, quando não de ambas as formas.

Manter alguém dependente é uma forma de garantir que a relação terá continuidade nos termos por mim desejados. Minar a auto confiança é uma das formas de impedir o desenvolvimento da independência.

Desenvolver um sistema de dominação através do sentimento de culpa é outro meio de manter alguém sob controle, esse mais usado quando aquele que desejamos manter sob nossa influência não se sujeitaria por meio da força ou da inferiorização.

Existem muitas formas de perpetuar relações de dependência mas em todos os casos, ainda que haja um indivíduo em posição dominante, a dependência é recíproca, pois alguém que tenha desenvolvido um grau suficiente de maturidade terá auto confiança suficiente para dispensar qualquer laço que não se estabeleça por razões de satisfação recíproca e igualitária. O temor à aniquilação e a não satisfação das nossas necessidades infantis, leva ao intenso desejo de domínio e controle.

O laço afetivo não suficientemente sedimentado para garantir nossa

independência, subentende outra possibilidade: a de que tentemos agradar nos submetendo e correspondendo às expectativas daquele cujo amor nos interessa.

Quando estamos apaixonados somos capazes de perceber tudo que de nós espera o outro e tudo faremos para obter uma reciprocidade de interesse. Assim também na relação com os grupos tendemos a idealizá-los se é para nós importante pertencer. Faremos tudo para sermos a eles. Exaltamos seu valor e turvamos nosso senso crítico em prol dessa admiração. Aceitos e assim nos assemelharmos a isso que é por nós tão valorizado. Nosso narcisismo, o amor de nós próprios, nos leva a querermos corresponder a esse ideal social.

Se tal estado pudesse ser substituído por uma aceitação mais tranqüila do que somos e não tendêssemos a desenvolver relações dependentes, poderíamos nos aproximar do outro de forma a estabelecer uma relação de reciprocidade de satisfação. Isso corresponderia a vermos o outro de forma não fragmentada. Eu me relaciono com o outro inteiro, posso perceber o que sente e me preocupo com isso, pretendo conquistá-lo mas não dependo de sua aprovação para me manter vivo e com minha auto estima preservada. Essa é uma

relação adulta e desejável, tanto no âmbito pessoal quanto social.

MEDO

O medo é uma emoção. Apesar da sua invisibilidade, são elas, as emoções, que governam o mundo, ao lado da fome. Partindo das emoções criamos nossas fantasias e as lançamos ao mundo na forma de comportamentos, conceitos e criações. Baseados nelas criamos outro mundo para nós que, dispensando muitas vezes a realidade biológica, pretende impor-se sobre tudo e todos, parecendo desconhecer limites e, às vezes desprezar o princípio de realidade

Realmente adoramos pensar em nós mesmos como super alguma coisa, cai bem para a nossa vaidade acreditarmos que somos poderosos e que seremos ainda mais se nos comportarmos desta ou daquela forma.

Há cada vez mais técnicas para desenvolver super habilidades e muitas publicações e linhas de pensamento atuando em sinergismo com essa valorização de nossos poderes. É perfeitamente compreensível que alguém que se sente no fundo frágil e teme o amanhã como tememos, busque meios de superar-se e de negar as condições desfavoráveis da existência. Mais tentador fica se pudermos conseguir isso de uma

forma fácil, que não exija muito tempo nem esforço de auto conhecimento e aperfeiçoamento. É bastante útil para lidar com o medo.

Isso serve muito a um tipo de desenvolvimento egoísta que me diz que eu preciso dedicar-me ao desenvolvimento de meus super poderes e então serei um vencedor e quem não chega a isso, o faz por incapacidade e merece realmente ser relegado a um segundo plano.

A cultura atual é marcada pelo egocentrismo, baseado no que, podemos dizer que tem traços claramente infantis. Um desses traços é a prevalência da insegurança, do temor pela vida que nos torna cada dia mais interessados apenas em nós mesmos. Somos uma cultura medrosa e que esconde o seu medo mediante a adoção de imagens de superioridade e força ilimitada. É sabido que a paranóia disfarça seu medo sob uma delirante idéia de poder. Nos nossos delírios, desconhecemos a realidade que já existia muito antes de inventarmos a nossa. Podemos perceber isso na pretensão delirante que desenvolvemos de poder alterar tão substancialmente o meio ambiente e nossa biologia, com a ingênua perspectiva de que a natureza acabaria se rendendo aos nossos desejos. Sonhamos poder prescindir dela, esquecemos até que precisamos respirar.

O mundo que criamos devasta qualquer coisa que se oponha a ele, incluindo nós mesmos. Passamos a fazer um enorme esforço para passar por cima de nossa natureza todos os dias. Existem delírios pessoais e coletivos.

QUESTIONANDO E AMADURECENDO

Há algum tempo ninguém podia reclamar, a realidade cultural era indiscutível. Quem discutisse era louco. Se alguém não compartilhava da visão dos demais: louco! Ou subversivo, mas de qualquer forma perigoso. E, obviamente ninguém queria para si tal diagnóstico e o estigma contido nele, o banimento da sociedade.

Hoje temos maior liberdade para discutirmos nossos valores e decisões, especialmente quando a educação permite o desenvolvimento de uma consciência crítica. Gradualmente percebemos a importância de abrir espaço para o questionamento, inda que isso varie de sociedade para sociedade.

Temos acesso a tantas informações que nossas crenças não obrigatoriamente precisam ser iguais as de nossos pais ou de qualquer grupo a que pertencamos. Mesmo existindo uma pressão no sentido da uniformidade de comportamento, o meio social já permite mais a diferença. Há uma tolerância maior e um trânsito mais livre pelas idéias. O cidadão que tem acesso à informação pode escolher em que acreditar ouvindo várias versões e escolhendo a que

lhe pareça mais correta. Este é um significativo avanço, por um lado pode ser até um pouco confuso, mas é mais democrático pelo menos, e tende a ser menos delirante.

Poder questionar é vital para o espírito da civilização na medida em que amplia a consciência. Sanadas nossas dificuldades imediatas de sobrevivência, passamos a desenvolver outras necessidades e estas vem a constituir a cultura. Tudo o que fazemos para lidar com nossos afetos, criar e nos organizar como grupos.

Somos seres inquietos e curiosos, o que permitiu um significativo crescimento de nossos conhecimentos a cerca do mundo em que vivemos e o desenvolvimento da ciência e tecnologia. Mas, basta ver o quanto avançamos em áreas como a física e a genética, por exemplo, e contrapor esse avanço com o extraordinário atraso verificado em situações cuja questão é o homem e a ética. Muitas tragédias humanas nascem na falta de condições econômicas e de educação mínimas, outras nas velhas questões de poder. O que talvez venha a ser a mesma coisa.

O desenvolvimento do planeta não é homogêneo, avançamos com enormes disparidades, à medida em que a educação,

que é afinal o que vem a produzir humanidade e nos distanciar da irracionalidade, vai se alastrando, a consciência da espécie tende a despertar. É até compreensível que o planeta passe por esse aumento nos casos de depressão. Obviamente, quanto mais tomamos consciência do que somos e como vivemos, mais evidente fica esta diferença entre como as coisas são e como deveriam ser.

Em muitos momentos uma expansão da compreensão envolve o processo de entristecer-se. Que pode aliás, ser positivo, não na medida em que paralise, mas que nos faça ver o que efetivamente se passa à nossa volta, nossas responsabilidades e os erros contidos nessa leitura da realidade.

A dor psíquica é também um sinal de alerta, tal como a física. A dor que sentimos em nossos corpos nos avisa que algo está errado e é considerado um alerta defensivo, agindo a nosso favor. A dor que sentimos na alma pode ser um aviso de que algo não anda bem e servir à mudança.

Assim como em nosso desenvolvimento individual passamos por uma fase depressiva, também como espécie podemos estar enfrentando semelhante crise. É justamente ao atingir a etapa depressiva que a criança toma pleno conhecimento da existência do outro e,

paralelamente, faz seus maiores progressos.

Talvez se possa dizer que é aí que nasce a ética, já que ao adquirirmos a consciência do outro, separado de nós, renunciamos ao nosso egoísmo original, onde nos considerávamos o centro do mundo e a sua razão de ser. É doloroso, de certa forma, porque perdemos a ilusão de que todos os nossos desejos existem para ser satisfeitos e aprendemos a lidar com frustração, renunciar e esperar. Mas é também a oportunidade de desenvolvermos o vínculo amoroso real, aquele que não se baseia apenas na nossa gratificação.

LAÇOS E EQUILÍBRIO

O laço afetivo é oportunidade de desenvolver em nós o que é humano, no sentido modificado que o ideal da civilização representa. Nasce daí nossa capacidade de empatia, que seria em última instância o patrocinador da ética. Se o laço não é adequadamente formado e não adquirimos essa habilidade de reconhecer o outro, nenhum de nossos impulsos mais egoístas e agressivos pode ser freado. Não há o desenvolvimento da culpa que aqui refere-se ao pesar pelo dano que causamos a quem nos é caro.

Se não desenvolvemos a capacidade de nos ligar libidinalmente a alguém, aquilo que chamamos amor, nenhum pesar será possível já que os demais nos serão indiferentes. Só o temor de uma retaliação pode ser o freio, resultando num estado de coisas mais primitivo e distante do que pretende a civilização, em termos ideais.

Desenvolver esse laço afetivo é nossa maior aquisição, no sentido de nos tornarmos humanos e é, ao mesmo tempo, o maior alimento de nosso psiquismo. Receber cuidados e atenção amorosa nos leva a desenvolver um apego tal, que dirige nosso ser para o outro, cria em nossa vida a sua presença e organiza nosso caos

interior, preenchendo nossos vácuos, e estabelecendo a confiança que nos salva do desespero.

O não estabelecimento desse vínculo pode levar à morte, à doença mental em seus mais variados níveis de gravidade, incluindo a sociopatia. Um homem não existe sem o outro, e talvez precise desse elo mais do que qualquer outra espécie.

Perceber que a doença mental passava por estas relações interpessoais, sua importância decisiva para a saúde ou enfermidade foi um mérito inegável de Freud

Claro que era mais fácil, e pode ser ainda hoje, atribuir todo desequilíbrio e sofrimento mental aos azares da biologia. Olhar para nossas relações interpessoais e sociais, nossos parâmetros serem colocados em discussão, é mais complicado, mexe com a estrutura de muitas coisas que afinal não sabemos como mudar ou tememos fazê-lo.

Não há dúvidas de que se pode encontrar uma predisposição genética para o desenvolvimento de uma ou de outra doença mental, porém colocar toda a explicação na biologia negando a influência do meio, é um mecanismo arriscado.

Do equilíbrio de nossas relações afetivas e da capacidade, à partir daí desenvolvida, de confiar e interagir,

depende a saúde mental humana. Simples, básico, mas bem difícil de ser posto em prática. Muitos complicadores surgirão ao longo da vida, porém nossa capacidade de reagir a eles será sempre diretamente proporcional às experiências de gratificação amorosa e confiança que tenhamos tido.

Uma ressalva: quando falo relação amorosa na educação, está incluída a colocação de limites que posteriormente nos capacitará a abrimos mão daqueles impulsos e condutas que se mostrem incompatíveis com a convivência entre nós.

A QUESTÃO DO MEIO TERMO

Há alguns críticos da evolução dos costumes, da psicologia aplicada aos relacionamentos, transformação das relações familiares e sociais no sentido de uma maior liberalidade. Saímos de uma rigidez absoluta de comportamento onde nada podia ser questionado, a lei e a ordem vigentes em cada grupo deviam ser energeticamente impostas sobre todo e qualquer interpretação ou desejo pessoal. As relações familiares baseavam-se na autoridade inquestionável dos pais. Castigos físicos, as vezes extremos, eram justificados e tidos como necessários. A sexualidade era totalmente vigiada, as relações sociais tão padronizadas e imutáveis que perdia-se a espontaneidade. Um sistema de castas, assumido ou velado, condenava os talentos da pobreza à obscuridade.

Muitas eram as distorções e as amarras deste tipo, e a análise de seus pacientes levou Freud a denunciar tal rigidez como parte do adoecimento psíquico.

Pela primeira vez falou-se tão abertamente em sexualidade, emoções, desejos, necessidades, impulsos. Tivemos nossas entranhas como espécie mapeadas,

ficamos nus diante dessa ação denunciante da psicanálise. Por isso ela foi muito mal recebida num primeiro momento, com sua irritante disposição para discussão das verdadeiras motivações e necessidades humanas.

A psicanálise e suas idéias tiveram um impacto significativo no curso dos acontecimentos deste século que passou. Talvez ela própria tenha sido o resultado de uma onda de pressão por estes questionamentos e uma reformulação no modo de vida. E, em sua análise da convivência humana, já antevia o mal estar que hoje vemos tão claramente instalar-se na civilização.

Além de seus temas angariarem pouca simpatia num mundo pouco disposto ao questionamento, contou com o desfavorecimento de lidar com temas tão abstratos como as emoções. Elas não são mensuráveis e por mais escrupulosas que tenham sido as análises que conduziram ao desenvolvimento de suas teorias e técnicas, jamais gozou do status de ciência, permanecendo com o título de doutrina científica.

Mesmo assim, aos poucos ganhou o mundo, ampliou-se o número de estudiosos do tema comportamento humano, seu desenvolvimento e funcionamento mental

do homem, com todas as suas complicações.

Fomos aos extremos e uma onda de liberação de desejos varreu o mundo. Estamos em fase de experimentação, colocamos muitos conceitos abaixo e continuamos procurando novas posturas mais saudáveis. Talvez todas estas experiências nos coloquem em posição de chegar a uma condição intermediária.

Crianças precisam de amor e tolerância, castigos físicos e maus tratos criam adultos inseguros e violentos. Mas crianças precisam de limites, de bons exemplos mais do que discursos, e de alguma disciplina.

Por algum tempo pensou-se que a psicologia pregava uma atitude tão liberal na criação de nossos filhos, que não exigiria qualquer imposição de limites, que seria traumática. Um afastamento absoluto da posição anterior em que os pais estavam investidos de todo poder e do direito de exercerem seu sadismo e descarregar sua agressividade nos filhos.

O que se buscava criar, no entanto, era o exercício de uma paternidade responsável, onde houvesse espaço para uma mais livre expressão da afetividade.

Uma grande conquista da humanidade foi o direito de decidir se deseja ter filhos e quantos. Isso é fundamental na idéia de

paternidade responsável. Ninguém, rico ou pobre, deveria Ter filhos pelos quais não pretenda responsabilizar-se. Não se trata de pretender impedir ninguém de procriar. Trata-se do investimento na idéia de que somos responsáveis por aqueles que trazemos ao mundo, independente de classe social ou faixa etária a que pertençamos.

Essa questão da faixa etária é também interessante. Se antes a virgindade era uma imposição absoluta, não estaremos hoje presenciando uma exposição massiva e precoce ao erotismo? E não será verdadeiro que esta exposição se dá antes que o jovem possa ter uma real noção de sua capacidade de procriar, e maturidade para lidar com ela? Por que nós temos tantas adolescentes grávidas? E por que esse número vem crescendo? Isto não é justo, nem com elas nem com seus filhos.

Também aqui teremos que encontrar um meio termo, orientando os jovens para o exercício de sua sexualidade sim, mas com respeito a si próprios e à possibilidade de gerarem filhos. Tratar com naturalidade o sexo, não implica em negar os riscos de seu exercício. Também não implica em submeter crianças ao risco da estimulação sexual precoce.

Mas, nada parece tão difícil para a humanidade quanto o tal caminho do meio.

Temos a tentação de escolher entre os opostos, que deriva da necessidade de estarmos certos, e os que defendem outro ponto de vista, evidentemente estarão errados.

O homem divide o mundo em céu e inferno, santo e promíscuo, bem e mal, preto e branco, rico e pobre, esquerda e direita...Não conheço nenhuma fórmula mais eficaz de emperrar o desenvolvimento de qualquer indivíduo ou nação do que posturas extremas, fechadas para a dúvida e o questionamento. Sem eles não poderemos jamais descobrir onde reside o equilíbrio das coisas.

Outrora o comportamento social foi absolutamente engessado sob rígidas normas. Abolimos grande parte delas e conseguimos ficar, em alguns aspectos, mais livres, mas não ficamos também mais "mal educados"? Seria realmente necessário abolirmos os pedidos de desculpas, licença, agradecimentos e gentileza em geral? Felizmente, um número crescente de pessoas vem se dando conta disso e começa a voltar o interesse pelas chamadas boas maneiras. Por algum tempo, ser bem educado pareceu ser o mesmo que estar numa posição de submissão. Que bom se pudéssemos nos resgatar desse engano e voltar a uma certa elegância no ato de conviver.

Tornarmo-nos mais liberais e críticos em relação ao mundo não implica em agirmos movidos por impulsos, desconhecendo quem está ao nosso lado, ao contrário, o espírito da coisa era outro, era estabelecermos novas regras mais compatíveis com nossas necessidades, mais justas e eficazes em promover nossa vida em sociedade. Não era para liquidar com todas elas e decretar que cada um esta por sua conta e risco, sem limites para a satisfação.

Outro exercício que parece necessário é repensarmos a velhice. Há algumas décadas a idade mais avançada relacionava-se com o poder. Os mais velhos tinham poder de decisão maior que os jovens, conferido pela experiência de vida. Ser velho já traz em si seus inconvenientes, falta o vigor físico e a mente ágil da juventude. E ainda mais, será que precisaremos todos ser descartados como obsoletos daqui há algum tempo? O envelhecimento traz uma lentificação natural, que de forma alguma está sendo compatível com a velocidade dos dias atuais. Teríamos que providenciar para que todos pudessem viver no seu próprio ritmo, sem imposições que não encontram correspondência em nossa realidade física. Nas chamadas culturas primitivas o velho ainda tem importância. Com o

conhecimento baseado na vivência e sendo transmitido de geração à geração, de forma predominantemente oral, o velho pode ser útil. Hoje, no nosso meio, ninguém está precisando de velhos para contar histórias, o saber é registrado e transmitido de outras formas e a velocidade com que avança o tipo de conhecimento em que estamos interessados, faz com que facilmente fiquemos defasados.

Como não dá para permanecer jovem indefinidamente, embora esse seja um dos mais acalentados sonhos, parece melhor que comecemos a tratar de encontrar um modo de vida adequado e respeitoso para conosco mesmos que, mais dia menos dia, seremos velhos.

Temos que descobrir alguma satisfação em envelhecer, nem que tenhamos que aprender com as chamadas culturas mais primitivas. Afinal, não é fácil deixar de gozar de uma posição de respeito e autoridade no grupo social, para passar à outra tão indesejável quanto o lixo atômico.

MUDANÇAS X PROGRESSOS

Assim como no assunto envelhecer houve mudanças, mas não necessariamente progressos, em outras áreas tivemos grandes alterações de comportamento, mas o avanço real no sentido da promoção e do respeito a pessoa é duvidoso.

A mulher que não tinha seu direito ao exercício da sexualidade reconhecido, não chega a encontrar-se hoje em situação tão mais privilegiada. Passou a ser mais explorada sexualmente e menos respeitada em seu ritmo biológico. A sexualidade feminina difere da masculina em muitos aspectos e ignorar as diferenças é um ato de desrespeito.

Saímos da privação do prazer para a obrigatoriedade dele, com o mito da sensualidade exacerbada, produto de consumo de massas. Mulheres precisam estar sexualmente disponíveis e, além de desempenharem vários outros papéis, precisam ser super fêmeas e ainda, muitas vezes, desconhecer sua natural inclinação ao romantismo.

Tenho me perguntado se o comportamento sexual atual, que seguidamente separa as correntes afetiva e física da sexualidade, não é, no caso feminino, mais discurso que convicção.

Cada relação que iniciam, na maior parte das vezes traz consigo uma expectativa amorosa, esperam que daí surja um relacionamento afetivo estável e satisfatório. Essa expectativa não tem encontrado correspondência nos homens, menos fixos, que se mostram mais propensos a deslocar sua libido de um objeto ao outro sem grandes complicações.

A maturidade sexual pressupõe a capacidade de direcionarmos a uma mesma pessoa as correntes afetiva e sensual . Ou seja: podermos sentir desejo sexual e nos ligarmos afetivamente a quem o desperte. Em alguns momentos parece que apenas trocamos de inibição, estamos menos hábeis em estabelecer a ligação afetiva; sobre o afeto parecem ter recaído as repressões que outrora se dirigiam a corrente sexual direta.

EDUCAÇÃO

O ATO DE EDUCAR CONSISTE BASICAMENTE EM TRANSMITIR CONHECIMENTOS E VALORES QUE POSSAM SER ORIENTADORES DE UMA CONDUTA SAUDÁVEL, E PERMITAM O DESENVOLVIMENTO DE TODAS AS POTENCIALIDADES DE UM INDIVÍDUO.

Tal processo se dá através, ou à partir, do vínculo afetivo desenvolvido entre as partes. Ele nos confere autoridade de guias para que, eventualmente, façamos as necessárias correções de rota; coibimos condutas não desejáveis, estimulando as que nos pareçam mais adequadas. Por condutas não desejáveis, entendemos aquelas lesivas ao próprio indivíduo ou a outrem.

“É impossível fugir a impressão de que as pessoas comumente empregam falsos padrões de avaliação- isto é, que buscam poder, sucesso e riqueza para elas mesmas e os admiram nos outros, subestimando tudo o que verdadeiramente tem valor na vida”.

O Mal Estar na Civilização, Standard Ed. Vol.XXI .

Este é um comentário que questiona profundamente nossa capacidade de acerto

nas escolhas. Quanto mais complexos fomos ficando e mais complexa tornou-se nossa realidade cultural, naturalmente, tornou-se também mais confusa.

Há coisas que nos cercam e que percebemos com os sentidos, fazem parte da natureza, algumas delas sentimos como estimulação interna, fazem parte das nossas necessidades como seres vivos. Esses são aspectos de uma realidade que independe da nossa vontade. Além dessa, há toda uma realidade feita de conceitos, que se organiza na mente humana e é lançada ao exterior na forma do que denominamos cultura.

O homem cria, logo existe. Cria coisas materiais e conceitos, abstrações. Aliás, cria o material à partir da observação da natureza e de uma posterior abstração. Imagino que as dificuldades tenham se intensificado quando paramos de olhar a natureza e perdemos o ritmo das abstrações.

Muito do que criamos e transformamos em de verdades, padrões ou conceitos, podem ser imensos equívocos e gerar situações absolutamente distorcidas e patológicas, embora sejam reconhecidas como realidade para a maioria das pessoas. Não é muito difícil vender uma realidade a alguém. Isso se dá essencialmente pela educação e pela propaganda (derivada da

primeira), podendo também dar-se pela imposição e o medo.

Portanto, qualquer loucura ou absurdo, pode vir a tornar-se realidade, desde que se consiga convencer um número suficiente de pessoa.

A educação deve ser capaz de formar um indivíduo com suficiente senso crítico, que o torne apto a defender-se de nossas eventuais imperícias na apreensão da realidade. Nisso reside a expectativa de progresso da humanidade.

LIDANDO COM A ANGÚSTIA

Freud, em 1927, ao escrever *O Mal Estar na Civilização*, já havia passado por uma guerra e alguns maus bocados em sua vida, inclusive perdeu um filho nesse conflito. Suas conclusões muitas vezes traduzem amargura em relação ao comportamento humano e à vida em si. Descreve a vida que nós homens encontramos ao nascer, como algo árduo demais para a maioria de nós. Fonte de sofrimentos, decepções e repleta de tarefas impossíveis. Deste modo, conclui que não resta ao homem senão desenvolver algumas medidas no sentido de “tirar luz de suas desgraças”.

Trata-se de duas classes de medidas: as mentais e as químicas. Todas duas trabalhando com uma tentativa de transformação da realidade, ou da percepção que dela temos.

As mentais levam-nos à engenhosidade de buscar o prazer em atividades como a ciência, ou mais simples, como “cultivar um jardim”.

São medidas que tentam minorar o sofrimento inerente à vida e, delas se vale o homem desde seus primórdios, buscando reduzir a angústia e dar sentido a seu viver.

Precisamos crer que tais alternativas venham surtindo algum efeito, e cada geração traga em si um nível crescente de auto estima, a ponto de reivindicar e buscar construir para si uma melhor qualidade de vida. Avançamos, no sentido da produção de riquezas materiais, e daquilo que é útil à vida humana, a um ponto em que já teríamos meios de providenciar para que todos tivéssemos nossas necessidades básicas supridas.

Encontramos o artifício de produzir cultura para ocupar nossas mentes inquietas, produzimos trabalho em quantidade suficiente para criar todo um universo, só não avançamos o suficiente no desenvolvimento das relações humanas. Talvez por isso continuemos tão expostos a angústia.

O sentido da vida, qual seria? A resposta de Freud é bastante óbvia: felicidade. Afirma que o sentido da vida é o princípio do prazer, afastar-se da dor, aproximar-se do que é prazeroso. Ocorre que, segundo ele mesmo descobriu, no homem esse princípio deixou de funcionar a contento.

Escreveu outro artigo intitulado “Além do Princípio do Prazer”, onde descreve como as atividades humanas estão indo em direção contrária a esse princípio da natureza.

Desta forma, parece-lhe inevitável deduzir que a felicidade é algo absolutamente utópico e improvável, realizável apenas de forma episódica e de preferência ligado ao contraste, a satisfação abrupta de intensas necessidades.

Talvez nossa falta de habilidade para atingir um estado duradouro de satisfação resida justamente na forma como a compreendemos.

A mente oriental apresenta algumas diferenças em relação à ocidental. Tenta ser mais calma, ir mais devagar, desenvolvendo uma sabedoria de quietude e disciplina para defender-se do sofrimento. Seu conceito de felicidade parece diferir do nosso, e aproximar-se mais de um estado de tranqüilidade do que de uma sucessão de prazeres.

Suas filosofias buscam exatamente o equilíbrio interno, eles não desconhecem o poder da mente para criar situações desagradáveis e enfermidades físicas. Tentam treiná-la numa direção pacificadora, pretendendo desfazer-se do ilusório para atingir algo mais duradouro.

Trata-se, tanto o modo ocidental quanto oriental de viver, das tentativas de encontrar um estado de estabilidade, que poderia ser definido como saúde mental, onde predomine o bem estar. São caminhos diferentes com um mesmo objetivo.

As duas são formas de buscar a reconciliação com o princípio do prazer, perdido ao longo de nossa caminhada evolutiva. Alguns orientais parecem ter adotado uma forma mais discreta de persegui-lo, com a elegância e a prudência de um felino, enquanto o ocidental é mais afoito, agindo mais impulsivamente. Tais diferenças talvez se possa colocar na conta da idade de cada civilização, seríamos como adolescentes.

Dentro da análise do estado de equilíbrio nervoso em qualquer organismo vivo, podemos perceber que ele se move dentro de um princípio de economia de estímulos, sente apenas suas necessidade físicas, responde à elas e presta atenção ao meio. Não há nenhuma forma de super estimulação espontaneamente buscada. Na natureza a mente prefere o silêncio. Possivelmente isso guarde alguma relação com o desejo oriental de aprender a manter a mente em estado de quietude e o prazer que nisso encontram.

Voltando a análise do artigo, segundo Freud o sofrimento nos ameaça de três direções: primeiro nosso corpo, sujeito a diversos males e fadado ao declínio e a morte; depois das forças relativas ao mundo externo que nos são desfavoráveis e, por último, o sofrimento a nós imposto pelos outros homens. De todas as formas

de sofrimento a que estamos sujeitos, identifica a que se origina em outro ser humano como a mais difícil de lidar. Temos avançado, embora não tenhamos um domínio absoluto que nos livre de catástrofes naturais, do envelhecimento e das doenças, lidamos melhor com tais situações.

Resta-nos amenizar o sofrimento que um indivíduo cause a outro, já que esta tem realmente sido nossa maior fonte de desprazer.

"...O sofrimento que provém dessa última fonte talvez seja mais penoso do que qualquer outro."

O LADO TÓXICO DOS PROCESSOS MENTAIS

É INTERESSANTE AQUI RESSALTAR OS COMENTÁRIOS DO AUTOR SOBRE A POSSIBILIDADE DAS EMOÇÕES PRODUZIREM EFEITOS TÓXICOS:

“...É EXTREMAMENTE LAMENTÁVEL QUE ATÉ AGORA ESSE LADO TÓXICO DOS PROCESSOS MENTAIS TENHA ESCAPADO AO ESTUDO CIENTÍFICO.’

Isto foi escrito em 1927, de lá para cá muito se descobriu em termos de relacionar substâncias químicas a estados de humor e alterações de comportamento e percepção.

O curioso é que, ao descobrirmos tais substâncias, as tenhamos colocado como causadoras de tais enfermidades ou distúrbios, sem correlacioná-las às emoções. Quer dizer: colocamos as substâncias como produtoras da emoção penosa, retirando de cena as relações interpessoais, que são onde se originam as emoções.

Se substâncias podem produzir emoções, o que parece enunciado na afirmação de Freud é que o contrário pode ser verdadeiro: emoções produzem substâncias tóxicas.

Após um período em que se julgou possível tratar alguns quadros depressivos apenas com a correção química do déficit de neurotransmissores, alguns psiquiatras começam a falar do risco desse procedimento, fazendo reviver a eficácia e necessidade da abordagem dos aspectos emocionais.

Quando o sofrimento nos alcança desde a direção do outro, e atinge uma intensidade tal que nisso fique retida nossa energia, tendemos a buscar caminhos para o afastamento da realidade. Isso subentende que, no estado natural das coisas, o que nos liga realmente ao mundo é o interesse pelo outro. Quando há uma falha mais profunda nisso, produzem-se em nós emoções tóxicas. Nesse caso, a realidade passará a nos interessar menos, a ponto de desejarmos nos afastar, afinal é nela que localizamos a fonte do nosso desconforto.

Tomamos então dois prováveis caminhos: o afastamento físico e o químico. O primeiro representado pela tendência ao isolamento e o segundo por substâncias que nos desconectem de uma realidade desfavorável.

Podemos buscar de vários modos alterar a toxicidade causada por alguma emoção. Usamos freqüentemente uma forma química de neutralizar os efeitos de

uma outra reação química, produzida endogenamente através da emoção.

Trabalhar com as emoções, no intento de reduzir ou extinguir sua toxicidade é um caminho que não pode ser dispensado. Quando a gravidade do processo emocional compromete a qualidade de vida e o comportamento, modificá-lo através de substâncias químicas exógenas só é possível até certo ponto. Mascarar os sentimentos, ao invés de chegar a elucidá-los é, na verdade, um prejuízo ao paciente. É compreensível que alguém que sofre busque alívio rápido para sua dor, não importa se é de natureza física ou psíquica. Lamentavelmente, a idéia de que todo sofrimento deriva apenas de um desequilíbrio biológico tem sido uma posição freqüente em correntes das ciências que se ocupam da saúde mental. O paciente aceita esta posição cômoda e prefere manter-se indefinidamente usando substâncias capazes de alterar a percepção de seus sofrimentos, atenuando-a, a ter que se encontrar com suas motivações emocionais profundas. Por tais razões, é necessário distinguir entre condições crônicas que necessitarão de intervenção química mantida, e outras que podem beneficiar-se do uso de medicamentos temporariamente, enquanto se providencia o tratamento das emoções.

Talvez pudéssemos acrescentar uma terceira reação à decepção, a agressividade. A agressividade natural é, em princípio defensiva, portanto seria de esperar que, ao nos sentirmos agredidos por algum ponto da realidade nos tornemos agressivos.

A própria depressão pode começar a se manifestar por um aumento da agressividade e posteriormente evoluir para a apatia e a retirada do interesse do mundo externo. Em determinado ponto da evolução, um quadro depressivo não apresenta agressividade visível, ela está toda dirigida ao próprio indivíduo. O extremo desta agressividade auto dirigida é o suicídio, afastamento definitivo da realidade.

Também outras patologias apresentam um aumento da agressão, auto ou hetero direcionada, como resposta ao sofrimento e aos desequilíbrios químicos.

Embora tal sofrimento seja atribuído a uma percepção equivocada do mundo, temos de reconhecer que em muitos casos, senão em todos, podemos identificar uma fonte de sofrimento real que participa no processo de alteração de comportamento. Muitos dos sintomas da loucura são realizações fantasiosas de desejos ou revivências de situações traumáticas. O medo é uma emoção muito presente na loucura, mais do que todas as outras talvez,

e explica a agressividade exacerbada dos quadros psicóticos.

A agressividade é uma forma de que se lança mão, na tentativa de lidar com o sofrimento.

É possível que o que decida se vamos ou não adoecer mentalmente, seja nossa predisposição genética mais a sensibilidade de cada um ao sofrimento e sua capacidade de percebê-lo. Este pode ser um longo caminho que termine por realmente turvar todo juízo de realidade, com o desenvolvimento de idéias delirantes que se organizam na forma de pesadelo. Um pesadelo que se vive acordado.

Se a loucura for um último e desesperado ato de fuga e distanciamento do que, no mundo produziu a dor, encontra-se na situação de um lamentável engano. Nada mais do que tenha visto assemelha-se mais à descrição do inferno, que a angústia, a loucura e a violência descontrolada.

Evidentemente tal fuga não poderia ser voluntária, ou cairia numa situação de fingimento. A loucura é bem menos agradável do que possa fazer supor a figura do maluco beleza, ele é um maluco mais esperto, que se defende do mundo criando seu próprio código de comportamento e vendo o que se passa em torno com o riso do estrangeiro, que não tem os mesmos

compromissos e a paixão que nos torna, às vezes risíveis figuras.

O louco de verdade é bem menos capaz de se defender, na verdade caiu numa rede de sonhos em plena vigília e encontra-se na situação de um prisioneiro, ou pior, já que o prisioneiro ao menos ainda guarda algum controle sobre seus pensamentos.

Mas esse tipo de doença mental, que apresenta tão alto grau de distorção de percepção e tamanhas alterações de comportamento é relativamente raro.. O que mais afeta as pessoas são pequenos grandes distúrbios em que a apreensão da realidade fica parcialmente deformada, toma a forma de sintomas neuróticos. Eles podem passar despercebidos e até ser reconhecidos como naturais ou desejáveis pela sociedade.

Afinal, todos temos de lidar de alguma forma com nossas emoções tóxicas, e um pouquinho de loucura todos são capazes de perceber em si mesmos.

Da forma que se dá o desenvolvimento emocional do homem, é muito improvável que escape de uma contaminação por identificação e do desenvolvimento de um sintoma.

Os adultos são em grande parte crianças, embora administrem seus negócios e dirijam seus carros em perfeita

adequação à imagem social que lhes corresponde, sua imperícia no trato das emoções geralmente se mostra com facilidade a um examinador honesto.

O que conservamos de traços infantis é aquilo que não pode amadurecer, ficou retido em algum momento, por uma dificuldade enfrentada durante o período de amadurecimento do Ego. Algumas coisas ficam para trás como se houvessem falhas na nossa alfabetização afetiva ou como se tivéssemos deixado de compreender determinadas lições.

Mais tarde, falta a habilidade para lidar com situações emocionalmente semelhantes ou, somos compelidos por uma força interna a repetir incontáveis vezes a lição na tentativa de acertar. O difícil, é que repetimos mil vezes errado, porque a aprendizagem foi incorreta. Nós aprendemos o que nos foi ensinado, mas o conteúdo estava errado.

Os professores são os adultos, que já tinham suas próprias dificuldades e estavam mal informados também. Assim, seguimos num semi analfabetismo afetivo herdado a cada geração, que nos mantém sob efeito de processos mentais mal arranjados e tóxicos.

Esse é o resumo bem rápido de uma neurose, algo que fica mal entendido, mal absorvido e pressiona como um calo. Dói

mas, geralmente dá pra ir levando e não foge muito do comportamento médio; então nos damos por satisfeitos e até mesmo somos capazes de não nos apercebermos que algo ande errado, especialmente quando correspondemos ao padrão familiar. As coisas que aprendemos em casa nos são apresentadas como corretas e por maiores que sejam as críticas em determinado ponto da vida, logo estaremos repetindo automaticamente tudo o que criticamos. Foi a linguagem em que fomos emocionalmente alfabetizados, e tal como a língua mãe, tenderá sempre a ocupar nossos pensamentos.

Para fins de entendimento da psicopatologia da sociedade em seu cotidiano, basta-nos pensar em termos de neuroses e traços neuróticos, e mais recentemente em reações de estresse. Basta-nos perceber, que a maioria das pessoas sofre de alguma deficiência de aprendizagem emocional, sofrendo com a toxicidade de suas emoções que nem sempre lhes permitem ter o comportamento mais saudável, mesmo quando o desejem. Essas pessoas educam seus filhos sob o efeito da mesma toxicidade e ela vai atravessando gerações.

Uma neurose tem seu núcleo formado na infância e se prolonga pela vida adulta, florescendo incólume até que se descubra

sua existência e busque um tratamento, que não é rápido e muito menos indolor, mas benéfico, no sentido de agregar qualidade às nossas vidas.

Todo mundo tem suas esquisitices, seus pontos de desequilíbrio, suas “luas”, dias de baixo astral, inibições, temores e manias. Esses, pela constância na vida de alguém, podem ser denunciados como sintomas neuróticos. Mas quase ninguém suporta essa palavra, todos pretendemos nos considerar saudáveis e não desejamos complicar nossas vidas com explicações e buscas que nos parecem sempre desnecessárias.

A formação de um sintoma é sempre um remendo de que a mente lança mão em situações de dificuldade maior. Uma solução provisória que acaba ficando permanente.

Um jeito, enfim de lidar com um conflitos que se instalem dentro de nós produzindo efeitos tóxicos. Todo conflito produz ansiedade, que é desagradável, e da qual nosso aparelho psíquico tenta livrar-se.

Mais ou menos como uma cadeira cujo pé quebrou ou ameaça quebrar e a qual remendamos. Depois passamos uma demão de tinta e vamos encontrando um jeitinho de poder sentar sem que ela se desmonte. Mesmo que isso signifique nunca poder sentar confortavelmente, ao menos podemos continuar usando a cadeira.

Esse é o sintoma neurótico, um arranjo mental que nos produz algum desconforto, mas nos permite continuar funcionando, ainda que precariamente, e às custas de um dispêndio de energia psíquica. Sim, esses sintomas são verdadeiros ladrões de energia, levam embora uma parte preciosa do que poderíamos usar em nosso benefício.

Mas, porque então ninguém gosta da idéia de ter que admitir que a cadeira está com o pé quebrado? Porque quando o sintoma se formou havia sofrimento. Foi exatamente para escapar dele que chegamos a formar o sintoma. Como o tempo é algo que só existe para a consciência, toda a emoção continua guardada, tão intacta como uma múmia egípcia, bem como as idéias que originaram o conflito. Mas não ligamos mais uma coisa à outra, sofremos por outras situações semelhantes, reagimos mal à situações que nos lembrem aquele conflito inicial mas, ele mesmo ficou soterrado.

Se ele vier a tornar-se consciente, coisa que é desejável no tratamento, sentiremos a mesma dor psíquica que nos fez adoecer e reviveremos tudo como se fosse hoje. Evidentemente isso é desagradável, embora necessário à cura. O mesmo princípio que originou o movimento de enterrar o conflito, na tentativa de fazer

cessar a angústia, é o que tentará nos afastar de ter que revivê-la. Mesmo que funcionemos com remendos.

Outra razão é que a sociedade não vê com bons olhos que seus membros demonstrem qualquer sofrimento psíquico. O sofrimento físico é bem tolerado, mas o mental tende a ser visto como sinal de fraqueza.

A sociedade espera que sejamos fortes o suficiente para suportá-la com toda a insanidade que a forma. Se não conseguirmos, a fraqueza é nossa. Nós é que somos seres mal adaptados. Reclamar demais ou desviar-se do padrão social sempre pode ser considerado um ato subversivo. Isso, muitas vezes, é punido com a desaprovação do grupo demonstrada no conceito de anormalidade, do qual todos querem escapar.

O que acontece na atualidade, é que as pessoas estão perdendo o medo de dizer que se sentem mal. Também é verdadeiro que a pressão cresceu demasiado sobre o indivíduo contemporâneo, e seus remendos estão se desfazendo, deixando ver a patologia subjacente.

ENERGIA DESPERDIÇADA

O mecanismo básico através do qual nossa cabeça tenta livrar-se de um conflito é semelhante à solução dada pela sociedade aos criminosos. Quando uma parte de nós, seja um desejo ou um impulso agressivo, é julgada indesejável pela nossa consciência, ela é jogada nos porões do inconsciente.

Tal como um prisioneiro que se pretenda ignorar, a idéia reprimida continua lá. Não há possibilidade de eliminá-la, apenas de mantê-la presa. A parte condenada, de modo algum concorda com sua prisão. Ficará lá apenas se mantivermos um rígido esquema de segurança com grades e guardas para contê-la. Teremos então um abalo em nossa economia psíquica para manter esse arranjo, mas isso ainda nos parecerá vantajoso.

Sempre corremos o risco de uma rebelião, uma fuga, ou que o prisioneiro se associe a alguém que está em liberdade para continuar agindo. No caso, isso se dará pelo sintoma, que sempre aparece, mesmo que de forma disfarçada.

Além disso, à noite, quando a censura relaxa, o inconsciente aparece em nossos sonhos.

Mas, os prisioneiros de nosso inconsciente são na maioria inocentes. A

neurose se apoia numa justiça excessivamente rigorosa e assustada, que pune sem chances de defesa.

Se a justiça for excepcionalmente rigorosa, pode vir a gerar sérias inibições, já que quase todo nosso mundo interno estará encarcerado e, só a parte que se adapta à rigidez das normas estará vivendo livremente. Isso pode resultar em menos energia mental disponível para a aprendizagem e para a vida em geral.

A justiça dentro de nós é representada pelo sentimento de culpa, que é em todo caso necessário para que não causemos danos a outrem. Só que costuma prender as emoções e fantasias erradamente e não é eficiente em coibir a violência, que encontrará outras formas de se manifestar. Pode também prender impulsos amorosos e nos tornar culpados de crimes que nem cometemos, basta ter desejado fazê-lo.

Esse sistema é apenas um arranjo, nascido da precariedade das defesas de uma criança, diante das exigências do meio. Não é o melhor modo de solucionar nossos conflitos, é apenas o que conseguimos fazer naquele momento. Ele falha por não conseguir inibir o desconforto mental, como pretendia, e por representar um alto consumo de energia psíquica.

Um afeto ou emoção está sempre ligado a uma imagem, idéia ou fantasia. O

máximo que podemos fazer é reprimi-las. A emoção não se submete a esse encarceramento.

Dizendo de outra forma: alguém pode apagar uma lembrança mas não se livrará da emoção que ela desperta. Poderá apenas mascarar-la e ela aparecerá sob uma outra forma.

Então você se pega tendo reações emocionais que não compreende. Poderá ficar muito emotivo diante de uma cena, ou ansioso, ou agressivo numa circunstância que normalmente não provocaria isso. São manifestações emocionais que não guardam uma correlação adequada com os fatos. O exemplo mais fácil de compreender são as fobias, um medo extremo de algo que não apresenta um perigo suficiente, ou muitas vezes não apresenta perigo algum.

Todo esse esquema de proteção, cria incapacidade de leitura correta da realidade. É o quer dizer a expressão governado pelas emoções. Mesmo que a aparência seja de perfeito controle e os sintomas silenciosos, toda a conduta obedecerá a motivações inconscientes que tentaremos justificar de alguma forma a nós mesmos.

Assim, o que somos obrigados a concluir é que um arranjo rigoroso, onde uma justiça interior age com mão de ferro, tem sido usado até aqui. Foi a forma como

a humanidade conseguiu controlar seus impulsos menos desejáveis e obrigar-se a seguir os caminhos da cultura. É, contudo, um método primitivo. Sua eficácia é pequena e seu consumo energético excessivo.

Por isso, estamos tentando encontrar outra maneira de funcionar, em que o inconsciente deixe de ser um porão cheio de degredados. O inconsciente deve então, deixar de ser um local inacessível e mantido assim à custa de energia que deveria estar disponível à consciência. Na verdade significa que precisamos encontrar um meio de expandir a consciência para que nos tornemos mentalmente mais potentes.

DOIS TIPOS DE ANSIEDADE

Voltarei ao exemplo do índio: sua mente é menos complexa e não apresenta grandes dificuldades de manejo, desde que em seu habitat natural, em suas condições sociais originais. Eles não se afastaram tanto de sua natureza como nós civilizados, seu código de leis internas é outro. Podem satisfazer seus impulsos com menos culpa e ansiedade. A estrutura psíquica é menos sujeita a conflitos. Suas normas interiores não oferecem tanta resistência à realização de seus desejos quanto as nossas. Seus desejos são mais simples e não são conflitantes.

Seu funcionamento mental admite a ansiedade, mas como resposta a um perigo real. Se tal não existir, não haverá ansiedade.

Toda forma de angústia é em princípio angústia pela vida, um sinal de alerta para defesa do indivíduo. Essa sensação foi dada a ele pela natureza para que possa se proteger.

O homem civilizado, em sua complexidade mental, é o único animal capaz de apresentar um tipo de ansiedade não realística. A ansiedade neurótica é originada no temor aos nossos juizes internos, que nos avaliam o tempo todo e a

quem pretendemos agradar, pois os tememos.

Constantemente surgirão conflitos diante de desejos ou impulsos incompatíveis com nosso código interno de avaliação, gerando ansiedade, que neste caso se liga à fantasias e não ao mundo real. O perigo que pressentimos não nos ameaça desde uma fonte externa, mas interna.

Podemos transferir este nosso temor para algo visível e que esteja a nosso redor. Ou, às vezes não ligamos a nenhum fator específico, sentimos um mal estar que é vago e sua verdadeira origem permanece para nós desconhecida. Podemos ter muitas explicações para nossa ansiedade e precisamos tê-las mesmo. Se pudermos localizar uma causa poderemos controlá-la e eliminá-la.

É muito difícil lutar com um inimigo invisível, livrar-me de um desconforto cuja fonte eu desconheça, por isso o mecanismo de atribuir a esse ou aquele fator nossa ansiedade é tão necessário para nós.

Aí começamos a atribuir a isso e aquilo nosso mal interno, ou a falta de alguma coisa, e vamos indo atrás dela. Se estamos nesse caminho de pistas, sem saber o que de verdade nos aflige, podemos chegar a mudar toda nossa vida inutilmente, ou seguir caminhos falsos em

busca de um bem estar que nunca é encontrado. Uma angústia dessa natureza, nunca encontra alívio, apenas se abranda ou intensifica, desloca-se de uma situação à outra ao longo da existência. Eis o benefício de conhecermos nossa totalidade, sem que nenhuma fração do que nos compõe fique oculta.

CHEGANDO AO LIMITE

Se a ansiedade é um sinal de alerta para que o organismo se proteja, em nós humanos ele deixou de ser tão simples e natural.

Todo organismo vivo pretende manter-se livre de estímulos desagradáveis. Uma vez dado o alerta de perigo, afasta-se do estímulo que o causou, se puder. Caso não possa, lutará. É a conhecida reação de fuga ou luta, com a descarga de adrenalina que a acompanha.

Cada ser vivo pretende manter-se a salvo e longe de um excesso de estímulos que produza essa reação. Se tais estímulos se repetissem demasiadamente, o organismo entraria em colapso por estresse, iria ao esgotamento.

Então, cada sistema nervoso funciona dentro de um princípio de economia de estímulos. Busca a quietude para manter-se em equilíbrio e só despende sua energia para tarefas que sejam consideradas essenciais.. Fora isso, pretende evitar o desgaste de um excesso de estimulação.

Com o homem não poderia ser muito diferente. Não fomos feitos para absorver estímulos continuados e acima da nossa capacidade de processá-los. Porém, estamos rotineiramente expostos a eles.

Ruído excessivo, trânsito complicado, violência urbana, pressões de todas as formas nos atingem vindas do exterior. Esse excesso de informações simultâneas e de solicitações é vivido pelo cérebro com ansiedade.

Some-se a isto as pressões que se originam de nosso interior, inquieto e modificado em seu modo de funcionamento original e, dificilmente será possível manter um equilíbrio deste sistema nervoso.

Tentaremos inicialmente responder a essa estimulação mas, quando o organismo der sinais de não estar podendo processar tudo, começaremos a ter sintomas. O primeiro deles talvez seja a irritabilidade, uma defesa natural de hostilidade se estamos sendo mentalmente agredidos pelos estímulos.

Depois, tenderemos a buscar o afastamento, para economia de energia, evitaremos o estressor e o desconforto.

Explicando desta forma não fica difícil compreender como chegamos a tantos casos de limite atingido, e falhas no sistema mental super estimulado e pressionado de várias formas. O Ego se enfraquece, especialmente se experimenta repetidas vezes a sensação ou a realidade da derrota. Aquele equilíbrio interno que, à duras penas vinha tentando manter, se rompe. Os remendos se soltam, você senta de mau

jeito e a perna quebrada da cadeira vem à baixo.

TRÊS PARTES DA MENTE

Para chegarmos a entender com maior clareza os conflitos que podem instalar-se na mente, é preciso fazer uma tentativa de dividi-la, dando nomes às partes conflitantes. Dessa forma surgiram os conceitos de Ego, id e superego.

O Ego é um pobre funcionário que tem dois patrões. Para piorar um pouco as coisas, eles não se dão bem, tem idéias opostas na maior parte do tempo. Cada um é mais exigente que o outro, ambos são autoritários e pressionam o Ego para que realize todas as tarefas que lhes interessem, com a maior eficácia e no menor tempo possível.

Um pouco parecido com aquela imagem de desenhos animados, em que de um lado fala o anjinho e do outro o diabinho, cada um dando uma ordem oposta ao personagem.

Diz o cristianismo que “um homem não pode servir a dois senhores...”. Talvez seja uma referência a essa forma de funcionamento mental, da qual não escapamos.

Naturalmente isso envolve tensão, e o Ego fica freqüentemente confuso: se agrada a um, recebe a represália do outro.

O Id é a parte primitiva, que corresponde aos instintos e às razões biológicas do ser, pretende manter-se vivo, satisfazer seus impulsos sexuais, disputar aquilo que for importante para sua sobrevivência ou satisfação instintiva, defender-se e eliminar qualquer estímulo desagradável. O id é regido pelo princípio do prazer. Se algo é agradável aproxima-se, se é o contrário afasta-se. É ele quem comanda todo o comportamento dos animais irracionais.

Contém também as informações geneticamente transmitidas sobre o comportamento da espécie. Esta parte do aparelho psíquico não conhece nenhuma das regras da cultura, só segue as regras da natureza biológica.

O superego é um senhor ou senhora, ou ambos, civilizado, representado pela figura de nossos pais, professores, todos os representantes da lei e da ordem que participaram da nossa educação, nos disseram o que era certo e errado e nos avaliaram. Figuras que também nos protegeram e por isso adquiriram grande prestígio conosco, sua opinião é para nós de importância indiscutível.

É o representante de todo código moral de uma cultura. Supõe-se que possa existir um superego herdado que transmita leis de caráter ancestral.

Dá para perceber que id e superego tem interesses e pontos de vista bastante distintos e que conciliá-los não pode ser tarefa fácil. Tal como é difícil estudar e conhecer as leis escritas de um povo, há toda uma série de regras, imposições e proibições que são transmitidas pela palavra e pelo comportamento, que precisam ser conhecidas e consideradas antes de cada ato de um indivíduo. Nisto constitui-se grande parte da educação. Uma tentativa de ensinar a nossa parte animal como comportar-se segundo novas regras. Quando estas regras se opõe a um interesse ou necessidade ditados por um instinto, instala-se um jogo de forças opostas que pressionam o Ego, instalando o conflito. E é ele, quem deve servir de mediador.

Quando se é ainda jovem e não adquiriu suficiente independência e habilidade, resulta bastante difícil solucionar tais impasses. Quanto mais rigoroso o código de comportamento maiores serão suas dificuldades. Por esta razão, como já foi dito, é nessa etapa da vida que as soluções encontradas podem constituir a oportunidade para o surgimento de uma neurose, um conflito que não fica bem resolvido.

Quanto mais amadurece, mais capaz o Ego se torna de encontrar soluções que

satisfaçam parcialmente a ambos os interesses. Digamos que ele avança na sua capacidade diplomática, mas ainda fica com aqueles conflitos pendentes que se tenham instalado na infância.

Os temas mais difíceis de administrar são os interesses conflitantes relativos à sexualidade e a agressividade. Há outros de mais fácil encaminhamento como ter necessidade de dormir e precisar trabalhar, ter fome e não poder pegar o alimento porque não lhe pertence. Ambos são exemplos de como se pode contrariar um impulso natural em favor das exigências do meio e de si próprio, na medida em que estas restrições são colocadas para dentro de nós. Não digo que seja fácil, mas mais fácil.

Sempre haverá o dia em que o faminto vai pegar o alimento e você vai dormir no trabalho ou deixar de comparecer a ele.

Contudo é mais fácil, porque tais temas despertam menos ansiedade interna e tem mais a ver com a realidade externa. Nenhum superego pode ser tão rígido que exija de alguém morrer de fome diante da comida, é interesse dele manter-se vivo. Tampouco pode impedir que você adormeça se seu organismo está extenuado. Nestes casos o conflito maior é com o exterior, seu

patrão vai mandá-lo embora ou você será preso, talvez.

A realidade externa é o terceiro fator a ser considerado pelo Ego, tanto quanto os padrões internos, há este que fica do lado de fora e o comanda com igual força.

Pode-se até indagar se, no atual momento, o externo não é mais exigente e difícil de lidar. A realidade atual é de um nível de exigência muito elevado, fornece pouca segurança, é instável e agressiva para um grande número de pessoas. Além disso torna-se mais competitiva. Observamos então o aumento da pressão sobre o Ego, vindo agora de outra direção: o mundo. Esta é a razão urgente pela qual os homens precisam ampliar a capacidade energética de suas mentes. Tendo que corresponder à tantas exigências e absorver tantas informações, precisam ser capazes de elevar a quantidade de energia da consciência. Essa energia é então retirada da repressão e muito de nosso universo oculto está aparecendo, o que ocasiona as crises que observamos individual e coletivamente.

Trata-se de uma espécie de abertura política. É um período de transição em que as forças mentais estão procurando uma nova maneira de arranjar-se.

A realidade brasileira, por exemplo, tem sido de frustrações repetidas e

privações adicionadas à vida do povo. Aumentam as dificuldades econômicas e fica a sensação de estar fazendo muito esforço, talvez cada vez mais esforço, para ter menos.

Essa é, evidentemente, uma situação de descompasso entre gratificação e frustração. A última é muito maior, o que já seria suficiente para gerar mal estar. Se você considerar ainda uma perda da esperança, que é aquele fator que nos projeta no futuro e faz crer que lá encontraremos alívio e bem estar, estará pior a saúde mental do brasileiro.

E se, por fim, aumentar a sua insegurança em relação à própria integridade física e as suas condições de responder à novas propostas e exigências do meio, teremos tudo para promover um sério abalo emocional.

Após um determinado ponto de pressão a violência ou a prostração tendem a se instalar. Nesse estado de coisas, não há chance real de progresso, porque o agente deste é o homem e sua energia, ninguém mais. Portanto, qualquer proposta de desenvolvimento requer motivação para enfrentar os desafios, esperança que produza energia criadora e produtiva.

SOCIEDADE DESGASTADA

Somos uma sociedade emocionalmente desgastada, o mal estar é visível. Podemos percebê-lo nos consultórios e nas ruas, ouvimos falar dele nas filas de supermercado e nas conversas entre amigos, no trabalho, em qualquer lugar onde a troca de informações seja possível.

Não temos estatísticas em relação a isso, o que é lamentável, pois elas nos ajudariam muito a planejar nossas políticas de saúde pública. Sabe-se porém que, pessoas cujo equilíbrio psíquico esteja abalado, adoecem mais fisicamente e isso aumenta a demanda em todos os setores de atendimento, não apenas nos serviços de saúde mental.

Vejamos o que diz a revista da ABP, em exemplar dedicado ao tema depressão, referindo-se a epidemiologia e impacto social deste distúrbio:

"...Depressão é mais comum entre mulheres, pessoas divorciadas ou separadas, vivendo sozinhas, com baixo nível de escolaridade e renda, desempregados e morando em zonas urbanas."

Note-se que baixa escolaridade e renda e desemprego já são fatores que

limitam o acesso a um atendimento médico e que, nesta camada da população, deve então haver um grande número de casos não diagnosticados e tratados.

Prossegue: "...Pessoas deprimidas são mais sujeitas a consultarem médicos e a serem hospitalizadas. O custo e a eficácia dos tratamentos para depressão devem ser balanceados com o alto custo individual e social associado à enfermidade".

Por que tais dados são mencionados aqui, em algo direcionado ao público leigo? Porque é justamente a opinião pública que tem meios de pressionar no sentido da solução de seus problemas de saúde mais urgentes.

Se grande parte das pessoas atingidas por sintomas de depressão não tem acesso a tratamento adequado, para onde estão indo? Algumas para o botequim da esquina, o álcool funciona como anestésico para as dores psíquicas. Outras para as igrejas, e muitas dessas estão florescendo nos tempos atuais, infelizmente também florescem as práticas de extorsão mediante promessas de redenção e cura.

Outras drogas podem estar sendo mais procuradas, cocaína por exemplo é um estimulante, euforizante, e pode facilmente ser reconhecida como fator de alívio.

De qualquer forma não se pode deixar de avaliar os custos sociais e individuais

desses transtornos, a perda de capacidade de trabalho e relacionamento que envolvem.

Abaixo, sintomas depressivos são citados. Lembramos que a intensidade deles é variável e não precisam estar todos presentes ao mesmo tempo para que seja feito um diagnóstico de depressão.

Humor depressivo: sensação de tristeza, desvalorização e culpa.

Redução da capacidade de experimentar prazer nas atividades antes consideradas agradáveis.

Fadiga ou sensação de perda de energia

Diminuição da capacidade de pensar, de concentrar-se ou de tomar decisões.

Alterações do sono, insônia e dormir demais são os mais freqüentes.

Alterações do apetite, perda ou aumento.

Redução do interesse sexual.

Retraimento social.

Crises de choro.

Comportamentos suicidas

Lentificação ou agitação psicomotora.

Revista brasileira de psiquiatria, vol. 21..

Com relação ao fato da depressão ser mais freqüente nas mulheres, pode-se

atribuir a algumas situações de caráter biológico, em que há alterações hormonais suficientes ao menos para facilitar o aparecimento de sintomas depressivos. São elas: o pós parto, o climatério e as TPMs. Mesmo nestes casos há fatores emocionais e sócio culturais associados à maior freqüência de diagnósticos de quadros depressivos em mulheres. Em primeiro lugar elas tendem a manifestar mais seus sentimentos que os homens, cuja educação procura treiná-los para que não se queixem, associando essa atitude a uma demonstração de fraqueza.

As mulheres são também mais dispostas ao questionamento e apreciam mais conversar sobre seus sentimentos e questionar suas relações, fato que freqüentemente cria um desencontro sério de interesses numa relação amorosa.

Outros fatores poderiam ser: os múltiplos papéis sociais desempenhados pelo sexo feminino, a sobrecarga de trabalho, e a menor liberdade instintiva dada às mulheres pela sociedade. É sempre esperado que cedam mais, sejam mais dóceis e compreensivas e efetuem mais renúncias em favor do grupo familiar.

Em relação a baixa escolaridade e renda parece bem fácil compreender que as pessoas, nestas condições sofrem maiores privações e tem menos oportunidades de

satisfação e reconhecimento. Tem vidas mais difíceis.

Quanto ao estado civil, homens separados ou divorciados teriam mais propensão a deprimir-se, geralmente é ele quem sai de casa e perde o convívio diário com os filhos. Também podem ser mais dependentes da atenção e cuidados femininos do que supõe.

Uma grande parte das pessoas que atendo apresentam estes sintomas, outras tantas tem acentuados sintomas de ansiedade. Acredito que a sociedade brasileira esteja manifestando uma reação de luto pelas coisas que vem perdendo e insegurança diante de um futuro que, sob vários aspectos, se mostra incerto.

PAIXÃO, ATRAÇÃO E CASAMENTO

Quando estamos apaixonados experimentamos o êxtase, poucas coisas podem ser tão agradáveis nesta vida. O objeto de nossa paixão é suficiente para nos garantir toda satisfação e a tão buscada felicidade parece ter finalmente se tornado realidade.

Idealizamos nossos amados como portadores de todo o valor e fonte inesgotável de prazer e bem estar. Então nos dirigimos ao passo seguinte que é concretizar essa união, casando ou vivendo sob o mesmo teto. Quando o tempo da paixão se extingue sobrevem a frustração. É inevitável porque nossas expectativas eram demasiadas e ninguém no mundo pode ser a fonte de toda satisfação para outra pessoa. Poderá ser uma das fontes de satisfação, mas não terá como ser a única, fatalmente teremos que buscar em outras situações o nível de satisfação de que necessitamos.

Como a paixão não se extingue exatamente no mesmo instante para ambos, é provável que surjam ressentimentos. Ou por que o outro já não nos vê da forma idealizada de antes e nossa vaidade gostaria que assim fosse, ou por que nós já não podemos esperar dele

satisfação constante . Sentimos que alguém falhou.

Ou eu falhei, não sendo capaz de mantê-lo eternamente apaixonado, ou é ele não foi capaz de perceber a oportunidade que a vida lhe deu de estar a meu lado e ser feliz para sempre.

Há uma imaturidade em esperar que alguém corresponda a todas as nossas expectativas e nos mantenha em permanente estado de satisfação fazendo de nós o centro do seu universo. A mesma expectativa que temos na infância em relação aos nossos pais e que um dia também se mostra impossível.

Como é parte da nossa natureza ansiar pelo outro e ter a necessidade de amar e ser amado essa é uma das nossas principais questões e resolvê-la deve passar por um ajuste de expectativas. Isso depende de um amadurecimento que nos leve a responsabilizarmo-nos pela nossa satisfação tanto quanto temos que nos responsabilizar por nossa sobrevivência. Assim como ao nos tornarmos adultos não devemos esperar que outros nos sustentem e dirijam, também não seria razoável esperar que outra pessoa represente tudo que aspiramos e nem que espere de nós tal coisa.

Mas, como a paixão é um louco anseio pelo outro, somos capazes de fazer

promessas de tal ordem e de crer nas que nos são feitas. Se nossas expectativas de crianças não chegaram a encontrar correspondência na realidade, pois nossos pais fatalmente um dia nos decepcionam e temos de crescer e afastarmo-nos deles, quem sabe este novo amor terá melhor destino?

E não tem melhor destino quando nossas expectativas são essas, não podem ter, dada a impossibilidade que trazem em si. Começando pelo fato de que o desprazer é inevitável em algum momento e nem nós, nem o outro conseguiremos vestir a roupa de super heróis capazes de modificar toda a realidade em favor do amado.

Nossas expectativas não vem abaixo sem sofrimento. Se o relacionamento se rompe podemos encontrar outro, mas o sucesso deste também dependerá da forma como o encaremos. Permanecendo vivas nossas fantasias de felicidade total, cairemos no mesmo quadro. Talvez até passemos a crer na impossibilidade de um relacionamento romântico e deixemos que a desesperança domine a cena. Podemos passar a encarar o assunto como algo perigoso, uma fonte de inesgotáveis enganos e tentemos nos afastar. Manteremos distância emocional suficiente para sentir-nos seguros tornado superficiais os relacionamentos. Não creio que ignorar o

outro de um ponto de vista afetivo seja solução satisfatória por muito tempo. Tomá-lo apenas como objeto do desejo sexual direto e isolado de toda ligação amorosa não funciona, sempre fica um gostinho de quero mais. A corrente afetiva da sexualidade, que é tão importante quanto a outra para um ser maduro, fica relegada ao exílio.

Mesmo que desejemos ardentemente tornar possível esse método, pensando em economizar sofrimento, ele não se revelará satisfatório

Os homens tem parecido os menos satisfeitos com tantas mudanças nas relações entre os sexos. Acho compreensível. Os relacionamentos nos moldes antigos forneciam a eles grandes fontes de satisfação. A figura feminina, na cabeça de um homem estará sempre ligada a uma figura maternal. Uma revivescência do seu primitivo amor pela mãe era possível no casamento tradicional mais do que hoje. A mulher o servia, cuidava dele, de seu bem estar, de sua alimentação, de suas roupas. Como sua mãe o fez um dia, mas com a vantagem de oferecer também satisfação sexual e de poder ter a mulher amada só para si.

Coisa que sempre foi ardentemente desejada por ele desde a infância, mas a existência do pai, de irmãos ou de um

padrasto atrapalharam. Agora, casado, o homem pode realizar o desejo de ser carinhosamente tratado por uma mulher, com exclusividade e com satisfação de todos os seus impulsos e desejos.

A nova modalidade de relacionamento o priva de muitas dessas satisfações, não será tão fácil encontrar uma mulher disposta a servi-lo com o mesmo zelo com que sua mãe o fez. Ele também não terá o controle da relação, essa mulher é mais independente e pode deixá-lo se achar conveniente. Pode compará-lo a outros homens, está sujeito a sofrer comparações e ser considerado insatisfatório. Seu paraíso sofreu sérios abalos, sem dúvida. Essa nova mulher vai reclamar, vai cobrar uma posição igualitária, quer que se responsabilize pelo cuidado com os filhos e as tarefas domésticas. Não vai mais se submeter a uma relação sexual por dever conjugal, vai julgar-se no direito de recusá-lo. Caso ele a traia vai, provavelmente, julgar-se com liberdade para fazer o mesmo.

Não parece que eles estivessem preparados para tantas mudanças nem que a maioria goste delas, tentam adaptar-se. Algumas vezes a tentativa de adaptação se deve mais a um discurso politicamente correto que a uma firme convicção interna.

Fica com a impressão de que o discurso masculino de concordância com a emancipação feminina é mais falso do que eles mesmos percebem.

Também há contradições na postura feminina, a liberação sexual não é tão ampla quanto parece. Muitas pessoas ainda tem severas inibições enquanto outras parecem muito a vontade com sua vida sexual e com a troca de parceiros, porém num exame mais profundo confessam-se frustradas com a falta de um vínculo estável. As mulheres ainda alimentam sonhos de serem felizes para sempre com um príncipe encantado que acabará surgindo. Várias delas admitem que a cada relacionamento eventual, que pode ser com alguém que há pouco conheceram e com quem vão logo para a cama, têm a expectativa de daí começar um lindo romance, numa desastrada leitura da realidade onde isso poucas vezes acontece. Algumas nem ao menos esperam conhecer minimamente o caráter de alguém para elevá-lo à condição de possível par romântico. É um exemplo de como a pressão de um instinto pode nos levar a desprezar o teste de realidade.

Entre as mulheres casadas podemos identificar várias posturas em relação a sexualidade. Há aquelas que permanecem submetendo-se aos desejos do marido,

encarando como uma obrigação satisfazê-los e uma garantia de não serem trocadas. Mas passar por cima de si própria não é tão fácil e uma boa quantidade de ressentimentos se acumula aí.

Há as que resolvem algum desencontro e perda de interesse no parceiro buscando uma relação extra conjugal. Há as que desejam fazê-lo mas não encontram uma brecha em sua própria censura e permanecem na fantasia. E há aquelas que se recusam a submeter-se a uma relação sexual contra sua vontade e encontram certa dificuldade em explicar isso aos maridos que sentindo-se desprezados podem tornar-se distantes e até agressivos.

O que se percebe é que sexo pode ter significados diferentes para homens e mulheres, elas tendem a valorizar mais o componente afetivo da relação e eles mais o sexual direto. Talvez a mulher seja mais dependente da fantasia romântica, é mais importante para ela a forma como passaram o dia para que possam ter uma boa relação sexual à noite. Já os homens parecem separar mais as coisas, se vai bem na cama não importam muito os desacertos do dia a dia.

Além de tudo isso há uma diferença biológica que não é desprezível. A libido feminina obedece um ciclo e qualquer

mulher que se conheça sabe que seu desejo não é linear, há dias em que ela está mais interessada em sexo e mais capaz de desfrutá-lo. É assim na natureza, as fêmeas tem cio e mulheres são fêmeas como as de outras espécies. O desejo masculino, de um ponto de vista orgânico, é mais constante variando mais em relação a fatores como stress e tensão.

A monogamia não pode pretender basear-se na premissa que nosso desejo se manterá fixo numa mesma pessoa, isso é uma tentativa de controlar algo que é totalmente espontâneo e livre da influência das regras. Tesão não conhece regras e muito menos casamento. Ele acontece, ele mesmo escolhe seu objeto.

O que podemos fazer é a promessa de, em nome do afeto que sentimos pelo outro e do compromisso que assumimos, renunciar a quaisquer interesses sexuais que surjam por outros que não nossos parceiros. Essa pelo menos é uma promessa mais realista.

FILHOS

Ter filhos é um desejo comum, talvez instintivo: preservação da espécie. Quase todos quando se casam já planejam quantos filhos desejam ter. Hoje já há um número maior de casais dispostos a excluir a paternidade dos objetivos de uma união amorosa.

Ter filhos é sempre um pouco mais difícil do que nos parece antes de tê-los. Tal como idealizamos o casamento e as relações de amor romântico, idealizamos a paternidade.

Depois idealizamos os próprios filhos. Infelizmente não é incomum depositarmos neles nosso narcisismo, nossas vaidades e desejos não satisfeitos, nossos objetivos não alcançados. Eles, sendo a nossa continuidade parecem os herdeiros naturais e perfeitos de nossas ambições. Passamos a viver por eles e através deles esperamos novamente aquela satisfação que esperamos do ser amado escolhido para partilhar a vida conosco. Desta vez não haverá erro: nossos filhos serão perfeitos, talvez seja nossa última oportunidade de realizar esse ideal de perfeição.

Como das outras vezes em que esperamos de algo ou de alguém a felicidade suprema, acabamos descobrindo

que ter filhos pode ter suas delícias e compensações, mas às vezes é também muito difícil. Eles não vão nos amar incondicionalmente e é muito provável que pensem o mesmo: que é difícil serem nossos filhos em alguns momentos.

Na infância deles seremos idealizados e copiados, nossa presença e atenção intensamente desejados. Mas quando a adolescência se aproxima, eles já não pretendem mais ser as nossas gracinhas nem seguir obedientemente nossos ditames e provavelmente tampouco concordarão em satisfazer nossas vaidades. Desejarão ter seus próprios juízos de valor e fazer suas escolhas. E é bom que seja assim, afinal são individualidades a serem respeitadas. Resolver o nosso narcisismo e frustrações é tarefa nossa e não deles.

Se não entendemos tais coisas é porque estamos agindo novamente daquela forma primitiva em que não reconhecemos o outro separado de nós, não o vemos em sua totalidade.

Na verdade estaremos sendo pais crianças, com expectativas infantis. E não conhecendo esse modo amadurecido de relacionamento como podemos ensinar a maturidade nas relações a nossos filhos? Provavelmente os estimularemos a terem relações dependentes se esta é a nossa linguagem emocional. Nem poderemos

ensiná-los a nos respeitar e nossos desejos, limites e necessidades serão para eles tão desconhecidos quanto os deles para nós.

Um relacionamento de tal ordem tenderá a evoluir com muitos conflitos e ressentimentos. Talvez venhamos a nos sentir vítimas de suas incompreensões e desconsiderações e vice versa. Em todo caso é sempre interessante tentarmos basear a relação no exercício de respeitar, no que há de amoroso nela e nos limites que são necessários. O limite é o respeito ao outro e a si próprio, mas primeiro precisamos aprender a agir assim, senão soará totalmente falso. Não teremos a credibilidade necessária se agirmos de forma contraditória, mesmo crianças muito pequenas percebem isso com facilidade.

A paternidade não exige, nem poderia, que sejamos perfeitos mas ao menos sinceros, com certa humildade para questionar o que estamos fazendo com nossos filhos, com maturidade para entender que não são prolongamentos de nós mesmos e com auto respeito suficiente para exigir deles uma conduta respeitosa para conosco. Respeito não é obediência cega, é consideração. Filhos podem considerar o que dizemos por duas razões mais óbvias: porque nos temem e de nós dependem, ou porque acreditam em nós e em nosso amor por eles.

Para que uma relação de confiança se estabeleça, além da coerência é fundamental a sinceridade, podemos exprimir nossos sentimentos com clareza mostrando o efeito que suas ações produzem em nós. Este é um método eficaz de educação emocional que os leva a nos perceber e identificar o que sentimos. Não quer dizer que devamos nos fazer de vítimas ou usar o sentimento de culpa para controlá-los, longe disso. Mas posso dizer que não gostei dessa atitude determinada.

Uma das piores coisas que se pode fazer por um filho é bancar a mãe ou pai abnegados que nem existem e suportam qualquer coisa que faça. Se não aprender em casa terá poucas chances de reconhecer o outro e respeitá-lo quando sair daí. Filhos criados assim tenderão a construir relacionamentos baseados naquela linguagem mais primitiva e menos frutífera de que falávamos antes.

A família, sendo o primeiro meio social que freqüentamos, será onde aprenderemos as primeiras lições de relacionamento. Não é um território livre de conflitos e desavenças. Muitas vezes os interesses de um serão contrariados pelo de outro. Um funcionará como competidor e adversário em relação ao outro com maior freqüência do que gostamos de admitir. Crianças, por se regerem pelo princípio do

prazer, tendem a agir como exigências consideráveis de atenção. Quando há irmãos, há mais gente disputando o amor e a atenção. Ensiná-los que suas demandas de gratificação só poderão ser parcialmente atendidas é tarefa dos pais. Se estes não precisam continuar agindo como agentes constantes e severos da frustração, tampouco parece prudente passar aos filhos a idéia de que serão suas eternas fontes de inesgotável satisfação. Um pouco de frustração é necessária ao correto desenvolvimento da personalidade já que não há como encontrar um mundo real onde ela não exista. Se fatalmente ela aparecerá em nossas vidas é preciso que aprendamos a lidar com ela desde cedo.

Novamente encontramos o princípio do equilíbrio entre experiências de frustração e gratificação para o saudável funcionamento mental. Nossos desejos não são realizáveis se daí resultará prejuízo para outro. E é em casa que devemos aprender a respeitar o espaço e o direito alheios, para isso temos que aprender a conter nossas demandas. Não há problemas nisso, desde que a criança seja também respeitada e alguns dos seus desejos, aqueles que são possíveis, sejam atendidos.

O perigo de agirmos de forma imatura na educação dos nossos filhos colocando neles toda a satisfação que não tivemos e

disto desfrutando, é criarmos uma pessoa cuja análise da realidade seja insatisfatória e a capacidade de independência fique comprometida. Não queremos criar alguém cujo narcisismo o faça julgar-se capaz de realizar qualquer ato proveniente de sua vontade sem se preocupar com os eventuais danos que possa causar a si e aos outros.

Nosso desejo de vê-los bem sucedidos e vitoriosos, que pode funcionar como um prêmio para nossas frustrações, às vezes acaba por levar-nos a ensiná-los a se comportar como se estivéssemos de volta à selva. A agressão fica livre e a ética vai para o espaço.

Num tal estado de coisas há muita ansiedade envolvida. Se o excesso de limites e o impedimento compulsório da satisfação geram ansiedade, a falta de limites e regras também gera.

É o adulto que precisa ter o comando da situação, a ele cabe ter aprendido a lidar com a própria angústia e saber conduzir-se pela vida, porque os filhos vem atrás observando tudo. Se não há regras claras, se o comportamento dos adultos é incoerente e a deixa confusa, a criança será tomada pela ansiedade. Quando adulta não saberá ao certo quais caminhos tomar e como comportar-se. Quando tiver de relacionar-se com mundo sozinha, não terá

entendido bem como funciona e quando as exigências da realidade se apresentarem a ela, não terá meios adequados de superá-las e enfrentá-las.

Tanto o Ego que jamais se enfrentou com a frustração quanto aquele que foi demasiadamente exposto a ela, tornam-se frágeis.

O perigo que percebemos a nossa volta é sempre medido em relação a nossa própria força e capacidade de enfrentá-lo. O Ego avalia o perigo e o compara a sua força, se sente em condições de enfrentá-lo o faz, se vê que não há como fazê-lo recua. E, se não se sente em condições de enfrentá-lo nem pode fugir, entra em desespero.

Quanto mais possamos oferecer aos nossos filhos uma experiência balanceada de auto-estima e reconhecimento dos próprios limites, mais forte estará se formando seu Ego e mais capaz será de interagir com o mundo.

A expectativa realista e equilibrada dos pais em relação aos filhos e renúncia aos ideais impossíveis projetados neles é desejável. Quando se mede com o perigo, precisa-se fazer uma avaliação subjetiva disto. Se nos vemos premidos a responder a super exigências, a nós impostas inicialmente pelos nossos pais, fica complicado. Portanto, dizer ao seu filho que

ele deve ser um campeão, pode até ser um estímulo naquela final do campeonato, mas repetir isso obcecadamente, é um desastre. Se você acha tão importante ser um campeão é melhor que tente você mesmo ao invés de transferir ao seu filho a responsabilidade de ser o que você não conseguiu. Responsabilize-se pelos seus desejos e não os ponha das costas dos outros. Ou seu filho tenderá a entender que, satisfazer suas expectativas é a condição para ser amado e ter valor; se não conseguir, é provável que não consiga com tal carga, vai sentir-se um fracasso e passará a agir como tal. O conflito que se instalará será contra ele mesmo, que poderá julgar-se com severidade e criar ansiedades e inibições.

UM LEÃO POR DIA

A ansiedade é uma reação de defesa frente ao perigo. Tal perigo pode ser real (ansiedade realística) ou irreal, presente apenas em nosso mundo interno.

A sociedade apresenta hoje níveis mais elevados de ansiedade. A situação de muitos é a de Ter de "matar um leão por dia". Ora, nem o mais treinado e destemido guerreiro africano faz isso sozinho. Nós criamos esse estado de coisas e agora estamos ansiosos com ele.

Pergunto-me se não estaríamos diante de um tipo misto de ansiedade já que há realmente muitas ameaças no mundo externo atualmente, mas há também muita exigência interna.

Dentro da cultura dos super homens e da premissa de que todos devemos ser vencedores para que tenhamos nosso valor reconhecido, ficamos numa situação complicada. A realidade oferece os desafios e perigos e o nosso mundo interno nos ameaça com a desagradável constatação de sermos incompetentes se não formos, a qualquer custo, vitoriosos sobre as circunstâncias. Temos então que nos entender com duas fontes de ansiedade. O mundo nos põe diante de desafios e de super exigências e não parece disposto a

agir com complacência se falharmos. Nossa consciência não nos trata com mais bondade e espera que sejamos capazes de matar quantos leões apareçam a nossa frente. Parece previsível que fiquemos ansiosos.

Se falharmos, além do julgamento externo e das conseqüências desagradáveis, perderemos nossa auto-estima. Seremos considerados derrotados. Quando isso acontece dentro de nós, perdemos algo de valor inestimável: a boa imagem que procuramos manter de nós mesmos.

Se não correspondermos aos nossos ideais estaremos fadados a uma desavença conosco, podemos até adoecer dependendo de quão severamente nos julgamos.

Essa, no meu entendimento, é uma das principais razões do crescimento dos níveis de ansiedade. A competição é crescente e a exigência aumenta. Nossa sensação de segurança diminui.

É claro que para chegarmos a desenvolver sintomas mais sérios de ansiedade precisamos ter antecedentes de situações em que tenhamos nos sentidos muito ameaçados e tenhamos lidado mal com isso. Mas esses antecedentes não são difíceis de encontrar, todos nós temos nossos registros inconscientes de ansiedade, o primeiro deles é o nascimento.

As situações atuais que nos despertem essa mesma sensação só farão reascender as brasas, mexer no que estava escondido.

A vida atual, embora possa oferecer muitos prazeres e compensações, é ruidosa e super estimulante para nossos sentidos, deixa-nos pouca liberdade, pouco espaço e tempo livres.

Privação de liberdade e excesso de estímulos são situações geradoras de ansiedade em qualquer animal, incluindo o homem.

Resumindo: nosso ambiente social, mais as exigências que tornamos nossas, favorecem a ansiedade de várias formas.

Há uma explicação biológica para as situações de ansiedade, com a descrição de vias nervosas e mecanismos pelos quais determinados centros são ativados em nosso cérebro produzindo uma resposta ansiosa. Mas isso depende de informações que provém do córtex e ele só aciona o alarme mediante a presença de uma situação que seja vista como ameaça.

O nível de gás carbônico medido por receptores periférico participa do desencadeamento de situações de ansiedade, como os ataques de pânico. Uma pessoa tensa pode estar respirando mal e por isso ter seu nível sanguíneo de CO₂ elevado. A respiração correta é uma

das técnicas usadas para promover o equilíbrio mental. Então, há fatores psíquicos envolvidos em todos os transtornos de ansiedade que são tão comuns atualmente. O fato de serem descobertas as reações químicas e as regiões do cérebro envolvidas nos sintomas, não significa que sejam essencialmente orgânicos. Uma reação emocional é algo que se transmite ao soma de forma bastante palpável.

Matar um leão por dia, não dá! Desista antes de enlouquecer. Crie expectativas mais realistas e aprenda a gostar de si com menos condições impostas para isso. Se você não pode matar o leão, não se arrisque a ser devorado sabe-se lá em nome de que causa. Nenhuma delas pode ser mais válida que sua saúde.

HORA DO BALANÇO

Nossa visão materialista, nossa sofisticação tecnológica e as alterações que chegamos a empreender em nossos comportamentos ainda não se mostraram suficientes para levar-nos a um estado de conforto interior. Por isso continuamos querendo mudar.

Olhando o mundo a nossa volta, às vezes não dá para deixar de ver sua loucura e o dispêndio de energia que exige, como é falho na solução dos nossos problemas. Tendo ou não nos beneficiado das riquezas produzidas por este mundo, em algum momento sentimos que algo faltou e que talvez tenhamos perdido um tempo precioso demais empenhados em conquistas que não mereciam tal esforço.

O mundo tantas vezes não nos trata bem, não chega a recompensar-nos pelas tantas renúncias que fazemos e nem nos considera de forma alguma especiais. Talvez outros homens possam fazê-lo, se correspondermos ao ideal deles nos tratarão com deferência e também se tivermos algo de que possam se beneficiar. Ainda assim guardaremos a secreta sensação de que o mundo não nos conhece realmente, conhece nosso CPF, nosso endereço, nossa conta bancária e o trabalho

que nos cabe fazer. Mas não tem conosco nenhuma intimidade, não está interessado em nossos sentimentos e dificuldades, ao contrário, parece esperar que não os tenhamos.

É obrigação nossa adaptarmo-nos ao mundo, mas ele não precisa prestar atenção em nós. Pouco lhe importa o drama pessoal de cada um.

Mesmo que tentemos muito acreditar que o mundo está certo, e a prova disso são os ricos, os famosos, os bem sucedidos, logo ali nos deparamos com imagens e fatos que contradizem nossa tentativa. Descobrimos que quem parecia ajustar-se perfeitamente ao ideal social de vitória e sucesso é na verdade um derrotado em sua vida pessoal, afunda em todo tipo de conduta auto-destrutiva e não é mais que uma imagem. Ou podemos descobrir que aquela pessoa que enriqueceu e assim tornou-se modelo pelos nossos códigos de comportamento, não o fez de forma lícita e assim não havia grande mérito em suas conquistas. Outros, para fazê-lo sacrificaram suas vidas pessoais e prejudicaram pessoas a quem deveriam ter dado outro tipo de atenção e valor, falhando com eles em seu compromisso amoroso. Ficamos tristes ou indignados quando o idealista que conquistou nossa admiração, encontrando-se em posição de desfrutar do

poder se transfigura e encontra uma outra lógica para reger-se. Sentimo-nos muitas vezes magoados com o mundo e conosco mesmos quando descobrimos em que fantasias tolas andamos acreditando e que males acobertamos, contra nós e contra outros.

Somos sufocados pela pressão da insatisfação e da exigência que desconsidera nossos limites e nossas necessidades.

Durante certo tempo ficamos encantados com essa corrida, especialmente quando somos jovens, acelerados e cheios de idéias de conquista. Superestimamos nossas forças e somos tomados por nossa vaidade que comanda nossas ações. Depois, num dia qualquer, vem aquela desconfiança de que não estávamos certos, dá uma certa desilusão, como ao descobrirmos que nossos mitos da infância são apenas isto: mitos.

Após um período inicial de desconforto e pesar pela constatação, passamos a nos ver com certo orgulho de nossa lucidez. A maturidade é crítica e exigente, espera que agora nos tornemos mais prudentes e mais capazes de fazer boas escolhas. Nossa margem de erro fica menor porque já não temos tanto tempo pela frente, nem podemos alegar a nosso favor a ingenuidade da infância.

Nesta fase da vida queremos continuar sonhando, afinal esse parece ser o nosso destino, mas queremos fazê-lo de forma mais segura. Não queremos perder tempo com ilusões infrutíferas, nem temos como desperdiçar com enganos.

Contudo, quase todas as escolhas já foram feitas, temos muitos elos e compromissos. Nossas vidas já estão estruturadas, pois decidimos por um caminho e o seguimos. Mesmo não nos tendo nos dado tudo o que esperávamos, deu-nos muitas coisas que prezamos.

Então começamos o trabalho interno de avaliação, de ver que valor tem as coisas para nós e o que deve ser mantido ou mudado.

Não é tão fácil mudar, somos presos a diversos sentimentos e temores que nos falam ao ouvido apaziguando nosso desconforto e freando nossos anseios. Nossa consciência nos pede cautela, nossa libido está ligada a muitas coisas e nosso Ego já não se considera tão poderoso quanto antes. O teste da realidade deu-nos uma visão de nossos limites que não tínhamos na juventude. Mas continuamos ansiando por vida, por satisfação, pela sensação de estar fazendo algo que valha a pena, algo por nós mesmos, pelo mundo que afinal de contas não deixamos de amar. Queremos, quando a maturidade chega,

nosso quinhão de satisfação e felicidade, talvez mais do que queríamos antes. Já esperamos muito por ele, já fizemos muito pela vida e esperamos colher os frutos.

Quando uma geração faz seu balanço de vida, em geral seus filhos estão na adolescência e isso é mais uma prova de que o tempo passa. Enquanto os pais revisam a vida e os valores que adotaram para si, os filhos estão questionando e criticando. Procuram as suas respostas. Hoje há mais espaço para que verbalizem essas críticas, dúvidas e queixas, mas elas sempre existiram. Uma geração sempre mede os méritos da outra e avalia suas ações e valores antes de sedimentar os seus.

Podemos nos abater durante essa avaliação, somaremos suas observações desfavoráveis às nossas próprias e concluiremos que fizemos muita coisa errada.

Se ficamos muito ansiosos ou somos vaidosos demais podemos não aceitar nenhuma crítica, sentir-nos profundamente ofendidos, considerá-los ingratos e entrar numa batalha de ressentimentos que só servirá para aumentar o distanciamento e não nos salvará de nosso próprio julgamento. Internamente estaremos tocados pelo que dizem mesmo que não

demonstremos qualquer concordância, o que nos pareceria uma confissão de culpa.

Ou, podemos ouvir o que tem a dizer, exigir ainda respeito, afinal eles tampouco conseguirão viver sem equivocar-se em algo e aconselhá-los a fazer melhor, é dessa forma que evolui a humanidade. Só não podemos abrir mão dos nossos méritos, afinal sabemos quanto nos custou a tentativa.

Nesta fase da vida estaremos fazendo escolhas pessoais da maior importância. Assim como nossos filhos, também nós viveremos esse processo. De um modo um pouco diferente, pois no nosso caso trata-se de rever escolhas. As angústias envolvidas são semelhantes. Quando escolhemos, por mais cautelosos que sejamos, estamos nos lançando ao novo e não temos nenhuma garantia de resultado. Há sonhos, julgamentos sobre as possibilidades de cada caminho, mas não há certezas. Trabalhamos o tempo todo com o incerto em nossas vidas.

Para os jovens é difícil escolher porque lhes falta a experiência e o conhecimento, mas são acalmados por uma certa onipotência que caracteriza a juventude, a sensação de poder pessoal, a confiança. O adulto se beneficia da experiência, mas tem mais limitações de

tempo e mais apegos e compromissos que dificultam as novas escolhas.

Todos terão de deixar coisas para trás quando escolhem outra situação. Mesmo quando não fazemos escolhas conscientes, a vida se constituirá de inúmeras mudanças e perdas inevitáveis. Perder não é fácil, requer um processo de elaboração do luto pelo que foi perdido antes que possamos ver os benefícios e possibilidades do que está pela frente.

Mas sempre e para todos há algo pela frente.

Costumamos nos preocupar bastante com o que virá. Algumas vezes nos preocupamos tanto que nem chegamos a ter consciência do momento vivido. A preocupação com o tempo parece válida na medida em que tenhamos projetos, todo tipo deles, qualquer coisa que desejemos construir externa ou internamente requer tempo.

Nem o adolescente, nem a pessoa que faz seu balanço de vida na meia idade, tem muita tranquilidade com o assunto tempo. Todos dois tendem a ter um sentimento de urgência. Um porque tem muito o que fazer, seus projetos são muitos e tudo está por ser alcançado; o outro porque já não tem tanto tempo assim, percebe que ele passa rápido e não quer perdê-lo. Muitas das angústias e questões de pais e filhos se

assemelham nesse período. O adolescente está tentando tornar-se independente de forma psicológica e material.

O adulto nesta fase está também buscando uma forma de independência. Ele pretende independizar-se de seus ditadores internos, de seus agentes interiores de castração e de rigidez. Pretende revisar os valores que trouxe até aqui, na medida em que se tenham mostrado obsoletos substituí-los por outros, construídos ao longo da própria experiência. De certa forma busca independência interna e isso pode refletir-se numa maior liberdade externa.

A relação amorosa com os filhos muda. Adquire as características de uma amizade. Éramos dominantes, responsáveis pelo provento deles e significávamos amparo e satisfação. Suas necessidades serão outras, seus interesses também, sua libido se deslocará em direção aos seus novos parceiros, farão uma escolha sexual adulta.

Ficamos meio desempregados. Estávamos tão habituados a fazer deles o centro das nossas preocupações, organizávamos nossas vidas em função dessa dependência natural das nossas crianças. E com que dificuldade deixamos de nos referir às nossas crianças, escapa,

quando menos esperamos estamos falando deles assim.

É melhor que aceitemos as mudanças e larguemos logo do pé deles deixando que cresçam. Melhor arranjar outro emprego, outra situação para investirmos essa quantidade de libido que ficará disponível.

OUTRA ADOLESCÊNCIA

Essa nova adolescência é uma segunda oportunidade que a vida nos dá de nos postarmos a favor de nós mesmos, dos outros seres humanos, da própria existência. Quando o vigor da juventude ameaça nos abandonar podemos abrir novamente os olhos para o valor da vida, sua transitoriedade a torna inda mais valiosa. Essa consciência nos pode ajudar muito a respeitá-la sobre todas as coisas.

Tal como na primeira adolescência, estaremos diante de uma contestação das regras. Quais delas afinal são legítimas? A regra básica não era respeito a si próprio e ao outro? Quantos desrespeitos cometemos ao longo da vida, em nome das regras? Elas que se perderam de sua essência e esqueceram-se de que foram criadas para defender, proteger e valorizar o homem, organizando a convivência da espécie.

As regras que temos seguido pasmem, servem mais vezes ao ato de desrespeitar o ser humano que de protegê-lo.

Nossa segunda adolescência é uma reedição de um manifesto à liberdade, só que provavelmente, não sairemos às ruas gritando palavras de ordem. Nosso desafio será maior pois esse manifesto terá de ser

redigido, lido e entendido por nós mesmos, no silêncio da nossa consciência. Será uma conclusão apenas nossa. Uma avaliação nascida de nossas vivências, da análise de nossas atitudes e dos resultados que colhemos.

Teremos que nos entender conosco, dar a nós mesmos explicações pelo que fizemos, perdoar-nos alguma ignorância e aquilo que fizemos contra nossos sonhos.

Não poderemos esperar de outros que nos guiem ou avaliem, nós mesmos teremos de descobrir nosso valor e nossos desejos, nossas insatisfações e suas causas. Responsabilidade por si e por suas escolhas, como convém a um adulto.

Teremos que compreender novamente o significado da palavra liberdade. Não poderemos mais confundi-la com desrespeito. Liberdade não agride, respeita, não passa por cima, considera. Liberdade não é, em momento algum, incompatível com a premissa básica da civilização: respeito para permitir a associação de seres humanos em proveito recíproco.

Não é incompatível com a ética, é filha dela. Se agimos com ética, se conhecemos nossos limites se fomos também éticos conosco, será mais fácil aceitar que o tempo passou. Não posso conceber nada mais aproximado à liberdade.

ÉTICA E LIBERDADE

Sendo assim, temos que pensar que o aprendizado da ética seja o grande objetivo dessa nossa aventura como espécie, que ele acontece a nível individual antes que se manifeste no coletivo. E que este aprendizado é o mesmo da liberdade. Porque ambas, ética e liberdade, talvez tenham o mesmo significado e só a sua existência conjunta complete o quebra cabeças.

Se soubéssemos respeitar os outros e fôssemos respeitados o que teríamos a temer? Que tipo de sentimentos despertariamos uns nos outros? Que motivos teríamos para sofrer se nos recusássemos a ser a fonte de sofrimento para outra pessoa ou a servirmos de alvo às suas agressões?

Como disse Freud, nenhum sofrimento nos é tão penoso quanto aquele que provém de outro ser humano. E se finalmente pudéssemos pelo menos tentar deixar de ser fonte desse sofrimento?

Não estou falando de idéias piedosas, a piedade não precisa existir onde há o respeito. Não estou falando de nenhuma idéia religiosa sobre nos tornarmos santos ou nos comportarmos de uma forma que nos garanta acesso ao paraíso. Estou

falando de querer ser respeitado e de enxergar que os outros tem o mesmo direito. Simplesmente porque não há nenhuma necessidade de vivermos no inferno que não tenha sido inventada por nós mesmos. Somos o inferno uns dos outros. Estabelecemos relações parasitárias com nossos semelhantes. Somos os parasitas e os parasitados dependendo das circunstâncias.

Quando estabelecemos relações de domínio e dependência estamos sendo imaturos e retrocedendo a um estágio muito primitivo de desenvolvimento mental em que precisamos controlar o outro para termos nossas necessidades satisfeitas. Tal comportamento é legítimo em crianças muito pequenas, mas adultos precisam aprender a existir por seus próprios meios, isso inclui pensar, preservar-se de condutas auto destrutivas e aprender que não há realmente nenhuma necessidade de parasitar alguém. Nem por que permitir que alguém haja como parasita em relação a nós.

Nós precisamos aprender a estabelecer relações amorosas e não parasitárias. Na relação verdadeiramente amorosa há benefício para ambos, ela é voluntária e nos traz bem estar. Caracteriza-se pelos sentimentos de consideração e respeito mútuo. Não há

privação de liberdade. É mais parecida com o comensalismo.

A relação parasitária é só aparentemente vantajosa para o parasita. Na verdade ele é uma criatura incapaz de vida independente, não tem meios para prover sua subsistência senão prejudicando alguém. Corre sério risco pois, assim que puder, o outro se livrará dele, e sua vida dura enquanto dure a do outro. É uma sub vida a do parasita.

Já para o ser parasitado o prejuízo é total. Ninguém em sã consciência pretende estar nessa posição de tão evidente desvantagem. O que pretende parasitar terá de usar a força ou valer-se da fragilidade do outro para se instalar lá. A vítima do parasitismo, para alimentar o parasita terá de fazer esforços redobrados e não hesitará se puder manter com outro o mesmo tipo de relação espoliativa a que está sujeito.

O dominado, se puder, inverterá as coisas de forma ninguém pode encontrar segurança em tal situação. Por isso não é um discurso piedoso. É uma avaliação de que tanto como indivíduos quanto como espécie, precisamos evoluir em nossas relações para que o nível de bem estar encontrado nelas seja mais satisfatório e duradouro.

É, na verdade, um discurso que faz a defesa da saúde mental como um direito de cada um e uma grande conquista a ser efetuada, já que é a nossa cabeça que está movimentando o planeta.

A ciência honesta cabe comunicar tudo o que descobre sobre a saúde e a enfermidade, às pessoas cabe o direito de tomar ou não em consideração o que é dito.

BRASIL

O Brasil é um país onde o desequilíbrio é visível. É claro que ele existe no mundo todo, não é privilégio nosso. Mas basta ter acesso a um pouco de informação prá perceber que não somos bons da cabeça. Ainda que encontremos milhares de justificativas conscientes para o que acontece, e disso se encarregam principalmente os políticos e os economistas, não temos como deixar de perceber que a razão mais profunda é uma visão muito equivocada das relações humanas e uma confusão muito grande de valores.

De que outras forma poderíamos explicar que permitimos que uma parcela tão grande de nossa população viva onde só os ratos admitem espontaneamente viver? De que outra forma podemos entender o nível de violência a que estamos submetidos? Como sociedade somos vítimas do masoquismo, do sadismo, da negação, da submissão, do narcisismo, das tendências suicidas e de todas as patologias mentais que conhecemos.

Não temos um senso de identidade adequado, auto estima e visão de que somos um grupo. Não temos autonomia e iniciativa de autogestão adulta e

responsável. Não temos responsabilidade como nação! E não precisamos esperar que os outros nos tratem melhor do que nos tratamos.

Mas vamos ter de amadurecer, não há saída e a dor extrema pode ser uma oportunidade para o crescimento coletivo, tanto quanto é para o individual. Para todos, chega um dia em que o instinto de auto preservação fala mais alto! Porque já não é mais possível suportar a dor. E isso já está acontecendo, muito mais vindo do povo que do poder. Todos os dias há pessoas se associando e tomando iniciativas de inovação e progresso, tentando resgatar valores, o maior deles a nossa gente que produz toda nossa riqueza material e cultural.

Não queremos mais ditadores e nem esperamos mais por um salvador que fale bonito e pretenda ser o portador da verdade e das soluções, estamos achando melhor fazer nós mesmos, o que já é um sinal de que estamos amadurecendo. Estamos além dos discursos políticos e eles nos enervam pela repetição e falta de criatividade. Muitos já são os que entendem que resgatar a dignidade de cada um de nós é o princípio de tudo.

Particularmente, tenho horror às ideologias revolucionárias que pretendam tomar o poder pela força, sejam elas de

direita ou de esquerda. Parece-me que já partem de um princípio torto e esquizóide, dividem o mundo em dois lados: os bons e os maus, os certos e os errados. Sempre tem os mais elevados propósitos e as mais elaboradas justificativas para o uso da força. Mas a história nos mostra com que freqüência, ao chegarem ao poder, seguem os passos de seus antecessores e cometem os mesmos abusos ,com discursos diferentes.

Um povo não precisa de salvadores como uma pessoa não precisa de piedade, só precisamos de uma educação que nos ponha no caminho de podermos descobrir uma consciência suficientemente evoluída para viver de acordo com os princípios do respeito e da responsabilidade por nossas vidas.

PRODUTORES DE REALIDADE

Já falamos algumas coisa sobre o funcionamento da mente humana e sobre alguns aspecto do que acontece em nosso mundo, o habitat da espécie.

SOMOS OS PRODUTORES DA NOSSA REALIDADE. Nós homens somos os únicos animais que fazem isso. Construir uma realidade é algo bastante ambicioso e sujeito a erros; alguém que pudesse nos ver de fora e analisar nosso comportamento como espécie bem poderia concluir que somos insanos. Que construímos para nós um imenso delírio, uma enorme fantasia da qual todos compartilhamos e passamos a chamar realidade.

A realidade única e definitiva, a que existe para todos sobre o planeta, é a natureza. Nosso mundo, nossas invenções, valores, linguagem, criações artísticas, dinheiro, tudo pertence primeiro ao imaginário depois é tornada real pela aceitação coletiva.

O que de mais real temos em nós é nossa fome, nosso instinto de defesa, instinto sexual, aquilo que provém da nossa natureza biológica. Tudo o mais é acréscimo que denominamos cultura.

A cultura nasce da interação entre nossas vivências externas e nosso complexo

mundo interno. Ela está presente em ambos, mas resulta no lançamento daquilo que criamos internamente para o universo que nos cerca.

Porque o homem diferenciou-se mentalmente a ponto de fazer tudo isso? Não sabemos responder o que houve conosco. Temos hipóteses, mas não certezas.

Acredito que o desenvolvimento do cérebro, mais do que qualquer outro órgão, só pode ter derivado de uma necessidade de sobrevivência. Talvez fossemos uma espécie ameaçada da extinção pela fragilidade física e nosso caminho evolutivo tenha então encontrado esse desenvolvimento da inteligência como resposta possível. Através dela pudemos modificar o meio aumentando nossas chances de sobrevivência. Não nos adaptamos a ele através da aquisição de atributos físicos conferidos por mutações. Não desenvolvemos garras ou músculos mais fortes. Desenvolvemos, através do raciocínio e da criatividade, utensílios que os substituíssem.

A indagação mais profunda permanece: porque aconteceu desta forma? Temos exemplos de outras espécies que tem alguma sofisticação em sua organização como grupos, mas não criam como nós e tem vida efêmera.

Nossa vida é relativamente longa e o período de infância é o maior do reino animal. Os bebês homens vivem na companhia e na dependência de seus pais mais tempo que quaisquer outros filhotes. Imagino se daí não poderia ter surgido o fator que nos diferenciou.

Durante essa prolongada convivência, com tão íntima interação entre o adulto e sua cria, talvez possa ter nascido um tipo especial de laço afetivo mais profundo, que não chegue a desenvolver-se em outros animais. Tal apego a alguém, o que chamamos amor, pode ter sido razão suficiente para alterar o curso de um psiquismo primitivo que se regia apenas pelos instintos. Tal suposição baseia-se em que uma vez estabelecido um laço desta natureza, perder o objeto amado, agredi-lo ou abandoná-lo, pode ter se tornado mais penoso para nós.

A libido, que é a energia das pulsões amorosas, é um vínculo muito forte, pois se associa ao prazer. A vinculação afetiva, é a mãe do pesar. Se estamos amorosamente ligados a alguém, qualquer mal que lhe suceda ou que lhe causemos, despertará sofrimento em nós. Sentiremos sua falta ou nos colocaremos em seu lugar e haverá sentimentos desagradáveis nisto.

Suponho que passávamos muito tempo cuidando de nossas crias e tentando fazê-

las sobreviver. As mães têm especial apego aos filhos e seu instinto leva-as a protegê-los até que possam cuidar de si mesmos. A mulher inventou a agricultura e isto não é difícil de entender observando de três pontos de vista:

_ queriam um meio de alimentar suas crias por mais tempo do que podiam fazer pela lactação.

_por pertencer à elas a função de cuidar dos filhotes, eram mais fixas e provavelmente passavam mais tempo observando a natureza ao seu redor.

_não foi difícil entender o processo de plantio, que em tudo se assemelha a sua própria condição feminina. Fecundação, gestação e brotação era algo que experimentavam nelas mesmas.

A agricultura permitiu a fixação a um ponto geográfico, criação de uma ordem mais estável e com maiores possibilidades de sobrevivência. Os homens ficaram, porque são libidinalmente ligados à mulher. Não apenas pelo interesse sexual direto, mas porque são seus filhos e tiveram oportunidade de desenvolver com ela especial vínculo.

Acredito então, que nossa trajetória se tenha iniciado com um desenvolvimento e fixação maior da libido a uma

determinada pessoa proporcionado pela estreita e longa convivência das mães com seus filhos.

A fixação à terra, com o advento da agricultura, deu início à vida em grupos organizados e a partir daí ao que se chama civilização. Ligar-se à terra tem uma analogia com ligar-se à mãe, à figura feminina. Fecundá-la e ser alimentado por ela.

Esta nova vida, mais fácil, deve ter permitido que o homem tivesse tempo para dedicar-se a outras atividades não diretamente ligadas à sobrevivência. Novas habilidades foram sendo adquiridas e armazenadas na memória, chegando a construir uma estrutura mental progressivamente mais complexa, até a sua forma atual, produtora da própria realidade.

FORMAÇÃO DO PSIQUISMO HUMANO

As idéias expostas acima originam-se no estudo do desenvolvimento do psiquismo humano desde seu nascimento. Creio que nossa história como espécie possa ser um processo semelhante num nível mais amplo e num ritmo mais lento.

Ao nascer somos algo indiferenciado, sem outros registros que não os instintivos. Nossa mente desperta para o mundo exterior pelo interesse encontrar meios de sobrevivência. Como nossa natureza nos fez dependentes dos cuidados maternos, é à mãe que primeiro dirigimos nossa atenção. O laço afetivo que se desenvolve é um estímulo ao mais para despertar nosso interesse. Ela é nossa fonte de prazer e gratificação e está do lado de fora, fato que percebemos gradualmente e que desloca nossa atenção para o meio externo.

Nosso cérebro vai então recebendo as informações que provém do meio e registrando-as em seu banco de dados. Assim vai se formando nosso psiquismo, vai se enriquecendo, vamos aprendendo a interagir e adquirindo capacidades.

Numa fase em que já pode reconhecer totalmente a mãe como outra pessoa cuja existência é independente da

sua, ela é vista como algo muito precioso que a criança deseja reter perto de si. Nós somos, como quaisquer outros animais, constituídos de impulsos amorosos e agressivos. Quando reconhecemos plenamente nossa mãe e desenvolvemos com ela uma ligação emocional, desejamos poupá-la de qualquer agressão de que sejamos capazes.

Ora, mas o que pode um bebê fazer de mal a sua mãe, a não ser mordê-la? Mesmo um bebê reconhece o que sente, quando se vê privado de satisfação sua agressividade é posta em marcha. Surge a hostilidade que pode dirigir-se a mãe, já que a privação, tanto quanto a satisfação, provém dela. Mas o bebê não se sente seguro diante desta hostilidade, em suas fantasias teme perder a mãe se agredi-la. Todos sabem como um bebê faminto fica furioso, essa fúria é temida por ele como algo destrutivo e perigoso.

Na fase em que começa a aprender a lidar com seus impulsos agressivos o bebê inicia seus maiores progressos. Renuncia a agressão e dirige sua energia e interesse para o mundo, com o qual é cada vez mais capaz de interagir.

Logo, é também através da libido que nos ligamos ao mundo. É no interesse de preservar nossas vidas que reagimos às fantasias destrutivas ligadas ao instinto

agressivo e as canalizamos para o aprendizado. A fala, a marcha, o domínio de seu pequeno mundo, a imitação dos adultos e o começo do desenvolvimento do raciocínio ocorrem.

Essa fase de aquisição do pleno reconhecimento do outro prolonga-se pela vida afora, até a maturidade estaremos desenvolvendo esta percepção. Passamos de uma simples associação para sobrevivência a um elo amoroso complexo que envolve a consideração.

É possível que se desenrole de forma semelhante nossa evolução mental como espécie.

O espírito iniciador da civilização foi o interesse não só pela sobrevivência individual, mas da prole e assim da humanidade.

Estamos tentando avançar no controle de nossas pulsões agressivas. Buscamos transformá-las em algo à serviço da vida, sublimá-las. Foi esta tentativa que nos deu a base para construirmos o belo e o útil, toda a abundância e bem estar que a inteligência conseguiu.

Nem tudo é sucesso, avançamos aos poucos. A agressividade sempre viverá em nós, a natureza criou-a para servir ao desejo de sobrevivência, um animal precisa dela para caçar e defender-se. Não é em si,

má, mas algo que deveria funcionar sempre em favor do indivíduo.

A modificação da resposta agressiva parece ser o maior efeito colateral da racionalidade. Modificamos nossa libido e mudamos também os mecanismos naturais que regem a agressão. Sabemos que na natureza impera o princípio do prazer. Tudo o que nela acontece é no interesse da vida. O único prazer que um animal pode experimentar num ato agressivo é o alívio sentido pela garantia de sua sobrevivência. Quer o ato agressivo constitua-se na caça ou na defesa ou até mesmo na disputa pelas fêmeas, o interesse pela vida o move. A agressão visa fazer cessar algo que ameaça o indivíduo, seja a fome que pode matar, seja um predador que pretenda devorá-lo.

Mesmo nas disputas envolvendo o interesse sexual o prazer não consiste na agressão, mas no acasalamento, sendo a agressão apenas um meio para chegar a ele. Eliminar o adversário é uma garantia de sobrevivência e transmissão dos genes do mais forte.

É discutível que exista o sadismo na natureza. O prazer não parece ser extraído diretamente da agressão.

A agressividade humana pode ser em princípio movida pelos mesmos princípios, mas sujeita a erros na leitura da realidade.

Confusão de dados, diríamos. Podemos nos sentir ameaçados mesmo quando nenhuma ameaça real exista.

Aí entram em cena as fantasias, isso que só os homens tem e que pode servir à vida como destruí-la desnecessariamente. Pode também gerar a aberração do sadismo e da auto-agressão.

DUALIDADE

Somos constituídos de tendências amorosas e agressivas. Em cada um de nossos atos elas se mesclam em quantidades variáveis. Situações de equilíbrio e satisfação de nossas necessidades despertam a lembrança daquilo que se liga predominantemente à libido e a sensação correspondente é o prazer. Situações de privação e agressão geram emoções opostas, mobilizam fantasias de aniquilamento e morte e toda a angústia que as acompanha.

Todos temos registros de ambas as situações em nossas mentes, alguns conscientes outros não. Tudo o que acontece externamente tem o poder de mobilizar nossos conteúdos internos, por semelhança.

Da mesma forma, esses conteúdos mobilizados tendem a produzir ações correspondentes sobre o meio. Isso corresponde mais ou menos aquilo que percebemos intuitivamente como: o que é bom chama o que é bom e inverso é verdadeiro.

Agimos de acordo com o princípio de realidade, mas a ele agregamos as nossas fantasias. Como disse antes, o homem em sua complexidade não se limita a observar

o que de fato ocorre à sua volta, como os animais irracionais. Na mente humana existe todo um mundo novo: as fantasias. Para existir elas se valem da memória de fatos e emoções e associam-se à necessidades. Podemos então alucinar ou ter devaneios sobre o que desejamos ou tememos.

A existência da fantasia tornou por demais complexa a compreensão da realidade e facilmente se pode falseá-la. Se algo no exterior suponhamos uma situação desfavorável, mobiliza em mim fantasias de caráter desagradável em que me sinta ameaçada de alguma forma, tenderei a avaliar o que ocorre naquele instante com a mesma emoção e falsearei a realidade se esta emoção me comandar. Assim posso ter uma reação que seja completamente inadequada para a ocasião.

Nisso reside à importância do equilíbrio entre experiências de satisfação e frustração. São elas que criam as fantasias que armazenamos para construir nossa estrutura mental, que constitui-se numa dualidade. Se tivermos um predomínio de registros desfavoráveis, haverá mais angústia e mais agressividade em nossas tendências. Projetaremos isso no mundo e nos relacionaremos com ele à partir deste ponto de vista.

As fantasias amorosas são o motor de toda atitude construtiva e de todo equilíbrio que experimentamos porque se ligam à vivências de satisfação e se acompanham da sensação de bem estar. Estão associadas a cuidados recebidos e atendimento as nossas necessidades físicas e emocionais na tenra infância quando sentíamos nossa vida assegurada e nenhuma ameaça ou tensão. Sentíamos ser fonte de prazer para alguém.

Ao contrário, quando sentimos frio, fome ou desconforto e ninguém vem em nosso socorro, a angústia pela vida nos invade. Somos então agressivos, gritando para que nos atendam. Este é o primeiro modelo psíquico de tensão e desequilíbrio que gera as fantasias correspondentes de destruição, perigo e medo.

Pela vida a fora sentiremos serem mobilizadas ambas as tendências em nós, destrutivas e amorosas. Um excesso de sensações de insatisfação e desprazer produzirão uma tensão mental perigosa, uma ameaça de ruptura e a emoção da voracidade. Estas experiências são as responsáveis pela insanidade em nossos atos e pensamentos.

Nós homens, criamos um mundo só nosso, que pode ser considerado louco sob alguns aspectos. Nossas criações refletem nosso mundo interno e ele é dividido entre

situações de equilíbrio e desequilíbrio. Amor e ódio.

Imagino que nosso destino seja dependente de podermos fazer prevalecer o estado de equilíbrio e bem estar fortalecendo o que é libido.

A libido não precisa ligar-se apenas a outro ser humano mas a tudo que para nós represente satisfação. Podemos ligar nossa energia amorosa àquilo que é capaz de nos despertar sensações de prazer, preferencialmente ao que não nos cause dano.

Apreciar a arte e a natureza, realizar trabalho criativo é satisfazer nossos impulsos amorosos e encontrar uma via de expressão construtiva para os agressivos; um arranjo desta natureza fortalece nosso psiquismo.

No estado normal das coisas o que lembra vida mobiliza energia libidinal e potência. O que lembra morte e destruição mobiliza angústia, agressividade e desequilíbrio.

SONHADORES

Toda a grande mudança ocorrida na trajetória humana resultou em nos tornarmos sonhadores. Sonhamos e construímos nossos sonhos, que às vezes se revelam pesadelos. Somos seres que constróem no mundo ao seu redor os desejos e fantasias que povoam seu interior. Só quando sentimos estar no caminho de criar aquilo que brota de nossos mais profundos anseios nos sentimos realmente felizes e entusiasmados, achamos que a vida tem valor. Não queremos apenas comida, abrigo e alívio para a dor. Queremos nos sentir inseridos num grupo. Queremos diversão e beleza, arte e troca. Universo rico e louco que somos precisamos ter a chance de manifestar nosso atrevimento frente à vida e tomá-la em nossas mãos. Sentirmos, tanto quanto possível, que somos agentes do nosso viver. Superar nosso desamparo infantil e contar conosco, com nosso discernimento e toda a consideração que temos por nós mesmos e que nos leva a buscar um estado que denominamos felicidade.

Somos todos loucos varridos quando atentamos contra isso qualquer que seja a

explicação que tenhamos para produzir sofrimento.

Não se trata de uma frenética busca ao prazer, de uma sociedade hedonista cuja desenfreada busca de satisfação desrespeita a condição humana. Saímos de um extremo de falta de liberdade e sacrifícios duramente impostos, para a cultura da satisfação imediata, onde vale tudo. O próximo passo deve ser o equilíbrio. Este que por ora não estamos encontrando. Precisamos continuar nos esforçando para descobrir quem somos, como funcionamos, qual é nossa natureza e nossas reais necessidades.

Mais e mais pessoas começam a se questionar sobre a forma como vivemos. Mais e mais denúncias e protestos surgem sobre situações falsas e danosas. Estamos nos tornando mais conscientes do que nunca de tudo o que nos faz mal. Em todos os cantos do mundo pessoas buscam alternativas para uma vida mais saudável, cada grupo com uma visão, todos podem ter uma contribuição importante a dar.

O grande benefício do conhecimento dos modos de vida de todas as culturas, proporcionado pela moderna tecnologia da informação, é justamente mostrar-nos quem somos, onde estão nossas falhas e acertos.

Já não é possível viver no mundo pequeno de cada comunidade. Temos uma consciência crescente de espécie e dentro dela uma certeza de sermos indivíduos com direito ao respeito àquilo que em nós é autêntico.

Nos próximos anos estaremos cada vez mais dispostos a descobrir o que serve e o que não serve para nossas vidas, como afinal, queremos viver.

A força de muitos equívocos vem caindo e a liberdade sendo conquistada, embora não igualmente para todos. Mas a educação se expande e ela pode ser um meio eficaz de desenvolver o senso crítico do indivíduo e sua capacidade de interação positiva com o mundo.

Não queremos mais mentiras e limpá-las tem nos custado bastante. Há feridas expostas e isso, num primeiro momento é doloroso e chocante. Estamos em meio a uma descoberta de nós mesmos como grupo e como indivíduos. Vivemos uma situação de crise, mas elas servem ao crescimento. Temos uma tendência a escamotear, esconder e deixar como está, até que todo mal estar fique muito evidente e a crise se instale. Então, por algum tempo, tudo será questionado e reavaliado e nosso mundo parecerá caótico. Passada esta fase de angústia e às vezes desespero, caminharemos para algo mais satisfatório

aprendendo com nossa dor e resgatando nossa identidade.

No futuro não concordaremos mais em vender nossas almas a nenhum tipo de engano e não participaremos de nenhuma falsidade. Compreenderemos finalmente que temos o direito básico à saúde, aquela cujo conceito é um estado de bem estar físico e mental na maior parte do tempo. Então nenhum valor poderá se sobrepor a este e compreenderemos que não é possível ignorar partes desse todo que é a humanidade. Enquanto não pudermos todos desfrutar de saúde, não seremos uma espécie saudável.

Somos um ecossistema social e este, repito, não é um discurso ideológico ou religioso, mas psicológico. A medida que vamos tratando a nós mesmos com mais respeito, estendemos isso aos demais. Quando nos tornamos mais saudáveis há um efeito a nosso redor. O conceito de saúde mental passa pelo auto respeito e pela capacidade amorosa, criativa e de autenticidade. Este afinal era o objetivo da civilização: a associação humana com vistas a promover o bem estar e a libertação sobre nossas dificuldades.

Os laços afetivos precisam também se redesenhar nessa nova ordem. Há que haver espaço para o espontâneo e o que é em nós livre, mas também respeito pela

necessidade humana de interação com o outro.

Até aqui as relações humanas tem sido marcadas pelo desejo de dominação. Contudo, a dominação não é necessária, cria uma carga extra para ambos os lados. Podemos começar a pensar associações mais construtivas onde a troca esteja presente e se estabeleça espontaneamente entre as partes. Quanto mais rico interiormente cada indivíduo se torna, mais tem a oferecer e mais enriquecedor será conviver com ele. Recebemos mais e melhor do outro à medida que nossa qualidade individual cresce.

Sempre precisaremos do outro, não existimos isoladamente. O desafio é tornar mais positivas estas interações e termos consciência de que somos indivíduos e não podemos nem queremos sacrificar isso em nome do desejo infantil de dependência e dominância.

As relações serão cada vez mais igualitárias, com respeito às diferenças, mas colocando todos num mesmo plano de valor embora com papéis diferentes.

Respeito parece ser a palavra chave, a grande questão a ser pensada e praticada, já que decidimos abandonar as cavernas. Respeito á diferença, respeito a nossa natureza, ao outro, a si próprio. Respeito ao direito que cada um tem de

seguir seu coração, dar vazão ao seu potencial e de expressar-se como ser vivente. Respeito ao direito de sonhar também, pois somos sonhadores.

Quando esta nova forma de ver as coisas amadurecer em nós e finalmente se instalar, não parece que ainda teremos tanto desejo de agredir e destruir. Nossa potencialidade inteligente adquirida os substitui pelo lúdico, o erótico, o desejo de criar e a agressividade auto-defensiva. O que há em nós de destrutivo é resíduo ou patologia.. O homem sadio, respeitado em suas necessidades, não é agressivo.

Não somos uma raça de decaídos, estamos ainda submetidos à criações culturais insatisfatórias, muitas vezes incompatíveis com nosso bem estar e equilíbrio. Porém, à despeito dos tropeços e atropelos durante o período de maturação desta idéia inicial que se expressa no ideal civilizado, acredito que possamos chegar a ela um dia. Aí, uma nova ética finalmente prevalecerá, colocando em definitivo a vida acima de tudo. A vida em todas as suas manifestações e em todo seu potencial.

O FUTURO

O texto acima é uma utopia futurista para brotar quando o homem for capaz de descobrir uma nova lógica em sua essência: a emoção. Assim, os profetas da nova era já incluíram no amanhã o verbo amar. De um jeito ou de outro intuem que ele estará lá.

Querem mais espaço e criatividade. Falam de uma época em que o homem terá tempo de sobra e só lhe restará aprender a amar e criar. Trabalho e criação são formas de amor. São usos diferentes dessa energia que nos distingue, vem da mesma nascente.

Nestes novos e anunciados tempos ficaremos mais em casa, teremos mais liberdade para usar nossos dias de outras formas que não com trabalho mecânico. Precisaremos ser criativos, aprender a viver de outra maneira. No ócio há dupla possibilidade: prazer ou tédio, e este só se vence incrementando a capacidade de amar. Entraremos num jogo erótico com a vida, com criatividade e prazer. Quem não estiver disposto a encontrar isto se sentirá perdido.

Por muito tempo ainda uma grande parcela da humanidade estará totalmente

envolvida com a tarefa de sobreviver. Muitos terão trabalho duro a realizar.

Os países ricos terão que se enfrentar com questões individuais e relativas à alma muito antes dos outros. A satisfação das necessidades materiais leva ao próximo patamar onde outros desejos surgem.

Aos países pobres caberá primeiro prover as necessidades básicas de seu povo e continuarão empenhados nisso. Talvez agora de forma mais eficiente e com mais ajuda dos desenvolvidos, quem sabe? Mas, mesmo nestes países, haverá uma população para a qual os novos tempos estarão chegando de forma definitiva. Serão os primeiros a serem liberados de uma carga de trabalho que os mantinha absortos e distantes de temas relacionados à própria subjetividade.

Estando em casa, com mais dias de folga na semana e menos horas diárias de trabalho, que fazer? Você terá que se voltar para si mesmo, sua família ou sua solidão. Terá de recorrer ao seu potencial criativo, talvez meio enferrujado. Será obrigado, em primeiro lugar, a conviver consigo mesmo. Repare que isso pode mais complicado do que você supõe. Talvez você venha a perceber que anda fugindo de si mesmo há muito tempo e que a sua companhia nem é das mais agradáveis.

No futuro, você terá de buscar também outras relações, não mais aquelas impostas pelo trabalho, serão relações escolhidas, pessoas e situações com as quais você precisará descobrir afinidades. Estará forçado ao auto-conhecimento e a desenvolver sua capacidade empática para relacionar-se. Precisarás conhecer cada recanto de si mesmo e se abrir para a troca. Descobrir desejos e fantasias, boas e más. O resultado final é que terá muito mais tempo para prestar atenção a si e àqueles que estão ao seu redor.

Alguém poderá achar isso muito engraçado e pensar que tempo livre é tudo que desejamos na vida. Parar com a correria, a falta de liberdade. Um sonho. Realmente para muitos pode ser algo bastante gratificante, sobretudo para aqueles que tem suas vidas afetivas estruturadas e não terão problemas como a solidão. Outros tantos, porém, se surpreenderão ao descobrir que por muito tempo andaram tão rápido para escapar de si mesmos. Correram tanto que se deixaram para trás.

O tempo livre então, acabará atraindo-nos todos para esse universo misterioso que é nosso interior. Estaremos em teste, nossa capacidade de nos relacionarmos com vida será checada. Uma vez que já não exista um padrão tão rígido

determinando o que deve fazer a cada minuto de seu dia, você estará por conta própria e tornar sua vida interessante ou tediosa será uma escolha pessoal.

Quando as pessoas pensam em aposentadoria elas, em geral, sentem-se muito felizes e tem tantos planos que nem caberia no que lhes resta de vida. Mas freqüentemente se entalam logo ali, a idéia tão sedutora do ócio remunerado vai cedendo espaço a uma certa sensação de vazio e inadequação. Falta-lhes a principal via de acesso ao mundo que é o trabalho. Então não é incomum vermos magníficos planos de aposentadoria serem frustrados. É preciso uma certa sabedoria e alguma experiência com liberdade para que consigamos descobrir o que fazer quando já não formos comandados.

É um pouco a história do animal em cativeiro, estamos tão acostumados a seguir regras e obedecer à exigências e ordens sem questionar que não sabemos o que fazer quando nós estamos no comando. Quanto a você, que poderá ter esse tempo livre ainda jovem, ainda terá mais chances. Talvez ainda dê tempo de conviver com seus filhos, brincar com eles, ser criança como eles. Você terá mais saúde e vitalidade disponíveis para usar como quiser e talvez também uma situação econômica mais confortável.

Essa tal liberdade é algo desconhecido para a maioria de nós. Estamos falando de mais que um final de semana, mais do que férias. É muito mais, é um novo modelo de vida pelo qual você sempre ansiou mas que não conhece, não sabe como viver.

Mantermo-nos sempre ocupados com trabalho pode ser uma forma de estar longe do que é complicado, doloroso, daquilo que não queremos ver ou enfrentar. Uma forma de nos afastarmos dos atritos familiares, de nossas questões interiores que nem conseguimos resolver ainda. Nossos fantasmas se aquietam quando estamos muito ocupados, não temos tempo para eles. Dizem-nos o que fazer e fazemos, ordens, regras, compromissos, tudo isso que hoje ajuda você a ordenar seu caos interno, se enfraquecerá. Você precisará ser cada vez mais livre e criativo nesse mundo novo. E aí?

Haverá um dia em que todos estarão envolvidos com a mesma questão: melhor qualidade de vida. Isso pressupõe lidar com a subjetividade, o afeto. Vamos parar de analisar apenas os aspectos materiais quando quisermos medir a qualidade de nossas vidas. Precisaremos considerar a forma como nos sentimos e as nossas relações com o mundo.

Por tudo isso nosso próximo grande desafio somos nós mesmos, nosso mundo

interior. O externo, para muitos, já está dominado. Precisamos nos voltar para esse outro universo.

Há algum tempo isso começou a ocorrer, no século que passou esta semente já estava plantada e nos preocupamos muito mais com comportamento e relações interpessoais.

Até aqui a prioridade foi produzir para garantir que sobreviveríamos. A fome, mais que o amor, nos movia. Claro, ela tem prioridade. Porém as coisas tendem a mudar.

Talvez venhamos a viver outra renascença, libertos do jugo da racionalidade extrema, do produto em série da era industrial, onde até nós fomos ficando todos iguais.

AS RESPOSTAS DA HISTÓRIA

Houve certa época em que me interessei bastante pela história antiga, deste modo os egípcios, gregos, sumérios, assírios, macedônios, persas, hindus e chineses eram alvo de minha curiosidade. Também as civilizações pré-colombianas, Incas, Maias e Astecas. Estes últimos eram meus favoritos por serem, com os egípcios, aqueles que a meu ver alcançaram mais alto nível de conhecimentos. Engenharia, matemática, medicina, astronomia e esoterismo.

Havia um distanciamento geográfico e temporal entre estas culturas, porém uma certa coincidência de princípios, práticas e interesses. Em tempos distintos estiveram de posse do mesmo conhecimento, ou quase. Apesar das diferenças culturais, a idéia do domínio da não matéria e da transformação energética, bem como da ordenação do universo e sua influência sobre o homem, estão presentes em todas elas em algum grau.

Todo o conhecimento da Antigüidade parecia partir de uma base esotérica, de forma que um matemático deveria ter uma iniciação onde leis da não matéria eram conhecidas junto às da matéria.

Especialmente por desenvolverem dois níveis de conhecimento simultâneos eram interessantes. Isso acabou sendo perdido desde então. De certa forma, foi como se tivesse havido um retrocesso no nível de compreensão da humanidade, à partir daí. No norte da Europa, a cultura celta resistiu alguns séculos e com ela sucumbiu uma das últimas vertentes esotéricas importantes da Antiguidade.

Os romanos construíram um grande império, mas não foram marcantes pelo desenvolvimento do conhecimento a cerca do universo, e sim pelo estudo das relações humanas. Estudaram a ordem e o direito, as artes e a língua. Com valores mais fechados sobre si próprios, eles se indagavam mais a cerca de seu meio imediato, e menos sobre o universo e seus mistérios.

Nessa Era do desenvolvimento psíquico, o homem já perdia o acesso ao inconsciente; deixava de ser capaz de obter acesso à boa parte de seus processos mentais. O conhecimento, tal como o obtivera em eras e civilizações passadas, mesmo antes do domínio romano, ao povo não era concedido acesso. O conhecimento, na verdade era um privilégio de poucos. Não havia escolas para todos, foram elas que, gradualmente nivelaram o

funcionamento psíquico e a inteligência da espécie. São centros de treinamento

Mental, através da transmissão cultural.

Este interesse pelo que hoje talvez seja conhecido como ocultismo, levou os povos antigos a um desenvolvimento notável. Pareciam possuir habilidades especiais, adquiridas do conhecimento de algo semelhante ao que recém hoje descobre a física.

Gradualmente, porém, no mundo ocidental foram se perdendo as primeiras formas do saber e o contato com o universo interior, de onde provinha boa parte das descobertas.

O contato com o interior precisou submeter-se às normas das religiões, que podiam ser por demais rígidas. Houve um período de absoluto afastamento das manifestações do inconsciente foi decretado. Foi como uma grande repressão atuando de forma coletiva.

Todo interesse científico voltou-se para o material, pois a investigação do que não pertencia ao universo da matéria era assunto exclusivo dos religiosos. A própria religião cristã, aos poucos, tornou-se uma organização cujos interesses passaram a ser temporais em grande medida.

A ciência natural acabou por chegar de volta ao mesmo ponto, observando do

maior para o menor, do material para outras formas de energia. Afinal, uma longa trajetória cumpriu-se até que o ocidente reencontrasse suas ligações com o que está além do visível.

Durante muitos anos, a ciência refutou quaisquer evidências de fenômenos energéticos humanos. A própria religiosidade foi classificada pela ciência como tolice. Algumas linhas de pensamento psicossociológico fizeram o mesmo. A manifestação da fé poderia ser tolerada com a benevolência que se deve à ignorância de uma criança e suas mágicas crenças, ou tratada com o rigor repressivo usado contra algo pernicioso.

Havia um tanto deste pensamento no período em que freqüentei a universidade.

Antes disso, havia passado por leituras de Helena Blavatsky e outros textos antigos sobre a mente e o universo. Essas idéias ficaram sepultadas durante anos; minha mente dirigiu-se ao rigor da ciência e às explicações da psicanálise sobre as razões humanas da fantasia, da fé. Estávamos todos certos quanto à validade das hipóteses sobre o universo revelado e oculto.

Ainda hoje procuro manter-me dentro dos limites do que é conhecido, testado e considerado seguro e adequado pela medicina, mas não me privo do direito

de indagar-me a cerca do que há além do que sabemos, especialmente quando o assunto é a mente humana.

Culturas antigas atestam que existiu um tipo de conhecimento que passa pelo auto domínio. A intrincada rede da Inteligência ou Espírito é buscada como fonte da verdadeira sabedoria e poder pelo homem que assume o conhecimento religioso da Antigüidade. O tempo não corre da mesma forma para todos os povos sobre a Terra. Assim, resíduos da Antigüidade sobreviveram até a era moderna, nas Américas. Somente à partir das chegada das grandes expedições portuguesas e espanholas, o tempo dos histórico dos continentes europeu e americano passa a ser o mesmo.

Ampliações da consciência e, por conseqüência da capacidade de compreensão, eram regularmente praticadas por estes povos como forma de obter conhecimento. Mas um contato prévio consigo e as forças que atuam na mente era necessário para que uma expansão da consciência fosse atingida. Este tipo de aprendizado foi sendo deixado de lado ao longo dos séculos. O que algumas linhas de pesquisa estão tentando resgatar hoje, é sem dúvida um admirável mundo novo que nunca deixou de existir! Para nós é absolutamente surpreendente, na medida

em que só agora chegamos a compreendê-lo. Estamos buscando unir conhecimentos originários de diversos pontos de observação e chegar a um resultado comum.

Exatamente o que vai acontecer quando as descobertas da ciência sobre o funcionamento mental humano correlacionado à ciência energética, não é possível prever. Nos próximos cinquenta anos, o mundo poderá passar por uma mudança de valores tão drástica quanto é o ritmo com que se adquire o conhecimento. Ele é o grande agente transformador. A humanidade sempre andou no ritmo de suas descobertas, e este é o período de maior velocidade na pesquisa.

Muitos dos conceitos absolutos serão postos por terra, através do que se virá a conhecer sobre a estrutura disso que chamamos universo. O surgimento de novas necessidades e, pontos de ruptura na estrutura social e mental da comunidade humana, farão com que o se alterem os pontos de vista e se amplie as áreas de interesse. Não há absolutamente nada capaz de deter a revolução que se desenvolve quando o conhecimento passa a ser tão amplo e tão largamente distribuído.

Estamos vivendo um momento de confusão. A comparação dos homens às ovelhas não foi feita por acaso. Sempre

fomos um rebanho à procura de pastores e nosso comportamento tendeu à obediência, homogeneidade e submissão. Este momento acaba quando se decreta a pluralidade de condutas e pensamentos. Mesmo sendo integralmente verdadeiro que esta liberdade subjetiva não existe em todos os lugares, e ainda há rígidos padrões e sistemas sobre a terra, as forças despertadas quando se amplia a inteligência são poderosas demais para que o mundo permaneça o mesmo.

O comportamento de uns vai influenciar o de outros, de forma que no final, teremos uma expansão da homogeneidade do viver humano, porém resgatando o respeito às diferenças culturais, onde reside a alma de um povo, o seu senso de identidade.

Este será um dos primeiros conceitos a mudar, a imposição de modos de vida por povos dominantes tenderá a deixar de existir. Todos os povos vão requerer sua soberania e já não será possível estabelecer domínios.

Acredito que as pessoas se recusarão cada vez mais a assumir papéis e condições de vida incompatíveis com sua saúde e bem estar. O senso crítico do homem mais esclarecido, vivendo num mundo cheio de informação, estará aguçado e a noção de

auto respeito cresce. Então, o direito de escolha deverá prevalecer.

Não haverá povos dominantes, pois cada cultura elegerá seus próprios valores e decisões.

A colonização contemporânea, como a de todos os tempos, se dá em função da riqueza. O poder desloca-se de onde há mais para o meio mais pobre, como na química há uma tendência em mover-se do meio mais denso para o mais diluído.

Estes valores tão monetários possivelmente precisarão ser revistos, pressões populares no mundo inteiro podem levar governos e o poder econômico a ceder espaço ao descontentamento, que se mostra crescente. Os modos de vida e de trabalho serão violentamente questionados e as relações sociais sofrerão abalos freqüentes e intensos até um novo equilíbrio seja estabelecido.

Dentro das nações poderá existir uma tendência a não utilizar mais revoluções armadas, mas algo mais individual, à nível de consciência pessoal. Alguma parte de cada um, começará a dar-se conta que repudia certos aspectos do próprio viver, que muito de fato não vale a pena. E que outros são lesivos ao ambiente, ao equilíbrio social e aos direitos e garantias fundamentais dos seres humanos. Este será

o grande fruto colhido dos esforços realizados pela cultura.

Assim como na vida mental dos indivíduos, na História não há descontinuidade. Todos os atos humanos relacionam-se entre si numa relação de causa e efeito desde o início dos tempos. Desta forma as realizações de cada geração que passou pelo planeta se somam de forma a aumentar a inteligência e a compreensão da espécie. Todo esforço feito pela educação e pela ciência precisará dar resultados. O fato de sermos progressivamente mais esclarecidos, se deve a estes desenvolvimentos da cultura. Como idade mental e histórica são comparáveis socialmente, também a saúde de uma mente pode ser avaliada através da idade de seu comportamento. Isso vale para um indivíduo, povo, ou uma idade histórica.

A educação é o meio que trata de homogeneizar o nível de conhecimento, inteligência e maturidade da humanidade. Ela já existe em quantidade suficiente nas sociedades atuais para ser uma força social considerável.

Vivemos momentos de tanta aceleração que se tornam confusos. Tudo isso somado trará momentos de profundo questionamento, introspecção e adoecer. Não será uma transição gloriosa, mas

marcada por algumas angústias, e um desejo crescente de mudanças em direção à liberdade e a paz.

Talvez o conhecimento definitivo de que formamos como humanidade um campo energético único, equivalente ao campo psíquico que se forma em qualquer grupo menor, traga uma mudança de comportamento. Existe uma tendência à aglutinação da energia proveniente de cada indivíduo com a possibilidade de interpenetração de campos individuais. Isso talvez leve-nos ao desvendar final da ética. Ela não será mais um conceito vago, passará a ser uma lei da física, o que não deixará de ser engraçado.

Os homens não vão se transformar pela via da piedade, da humildade e da religiosidade, eles se transformarão pelo conhecimento da interligação entre si e para seu próprio bem estar.

O desconforto que o homem contemporâneo apresenta diante de seu viver é flagrante. Para quem o conheça além das aparências, solidão, a insatisfação vital, a insegurança, a desesperança na estrutura social e, nas possibilidades reais de satisfação dele e daqueles que o cercam, são evidentes. Essa incomodidade e elevação do nível de ansiedade, que se apresenta hoje, será o motor das mudanças.

Uma certa quantidade de pressão é suportável pelo psiquismo, depois disso as coisas começam a mudar de direção, é uma forma de defesa.

O homem volta a desejar a magia e o contato com a natureza. Não importa que se trate de mais um capítulo da fantasia humana, a racionalidade exagerada já esgotou-se por si mesma. Ela não foi capaz de manter satisfeitos aqueles de quem depende para existir.

Se a magia e a relação com o imaterial, como desejos humanos, se expressam, não se poderá segurá-los por mais tempo. Cada vez mais, as pessoas procuram algo além do estreito viver comum, da vida previsível e cansativa que foram capazes de construir e da qual pensam depender sua subsistência.

Tudo isto fala de uma tendência à aproximação daquilo que tem sido negligenciado. Se há pessoas capazes de realizar atos inexplicáveis para as mentes médias, este é o ponto de partida para a investigação deste território, um domínio mais amplo de habilidades mentais poderá mudar completamente a história humana.

CONVERSANDO COM A SENHORA "A"

Em 26 de janeiro de 2001, encontrei-me de forma totalmente casual com a senhora "A". Dentro de algumas horas estabelecemos um nível de comunicação um tanto íntimo e amigável. Começamos por interesses comuns como artes plásticas e decoração até que a sra. "A" contou-me uma de suas experiências extrasensoriais de difícil qualificação. Não tinha quaisquer motivos para duvidar de sua sanidade mental. Possuidora de refinada sensibilidade artística e habilidades manuais notáveis a Sra. A, era também dona de educação elevada e senso prático invejável. de forma que tomei em consideração o que dizia. Nas horas de conversação que tivemos antes, mostrou-se absolutamente coerente e dentro dos limites da "normalidade", se assim podemos chamar.

Tratava-se de uma mulher na faixa de cinqüenta anos, casada , mãe de duas filhas, professora aposentada e seu relato foi o que ora transcrevo.

Contou-me que tempos atrás fora atraída para o espiritismo participando regularmente de "sessões de mesa", conforme denominou. Durante um destes encontros experimentou um estado alterado

de consciência que muito a impressionou e em seu ponto de vista, claramente falava em favor de uma regressão ao acreditava ser uma vida passada.

Descreve a cena em que via a si própria como uma índia, seminua, com uma criança em seu colo, à moda de carregar crianças que tem este povo, fazendo-a repousar sobre sua cintura. A índia dançava ao som de tambores e estes pareceram-lhe tão vívidos e de som absolutamente magnético que a experiência ficou marcada sobretudo por esta impressão sonora.

Ora, dizia-me ela não ter dúvidas sobre ser esta uma de suas vidas anteriores. Embora não tenha argumentos definitivos para excluir tal hipótese, e tampouco esteja particularmente interessada em negar a teoria da reencarnação, algo chamou-me especial atenção.

A sra. "A" tinha traços fisionômicos muito aproximados aos da população indígena, seus cabelos negros e lisos e a cor da pele, em muito lembram as índias brasileiras. Além disso, sua habilidade manual e a alegria que lhe causava poder ocupar-se destas artes, em tudo semelhantes às indígenas (ocupava-se de uma técnica de tecelagem), fizeram-me pensar que não seria difícil localizar em sua ascendência a índia cuja visão descrevera.

Quero dizer que esta pode ter sido a vivência de uma de suas antepassadas, registrada em sua memória genética e recordada com caráter alucinatório durante o estado diferenciado de consciência em que se encontrava na ocasião.

Também me pareceu lógico que, a formação de um campo psíquico entre os membros do grupo de que participava, a mesa mediúnica, deve ter sido o fator facilitador da experiência.

Certas capacidades psíquicas parecem realmente ampliar-se numa reunião de pessoas. Talvez, de alguma maneira seja mais fácil conectar outros canais da mente quando se está sob a influência de um grupo.

Esta não foi a única de suas experiências que talvez pudessem ser denominadas extrasensoriais. Em outra ocasião, a mesma senhora participava deste mesmo tipo de encontro. Destinava-se a orar por alguém que se encontrava hospitalizado e que não era conhecido por ela.

Nem sua patologia ou características pessoais haviam sido informadas, segundo relatou-me a Sra. "A". A experiência sensorial que passa a descrever foi sentir exatamente as sensações físicas do doente em questão com sinais de asfixia, "pressão na garganta", conforme suas palavras. O

referido paciente por quem oravam era mudo.

Também aqui uma hipótese ocorreu-me: a de uma intensa manifestação telepática com a transmissão extrema das sensações físicas e talvez das fantasias deste paciente. Como não havia entre eles qualquer laço afetivo e, estes fenômenos são mais freqüentes entre pessoas ligadas pela emoção, talvez mais uma vez o facilitador da experiência tenha sido o campo psíquico amplificado pelo grupo.

A Sra. "A" passou a sentir-se incomodada e seu humor parecia rebaixado pelas experiências extrasensoriais de forma que desligou-se das atividades junto ao centro espírita.

Parece-me um caso de inconsciente permeável, uma barreira existe em quase todas as pessoas separando os conteúdos em inconscientes e conscientes. Uma barreira que não existe no início da vida humana. Em oportunidades anteriores já ressalttei o fato de ser esta a forma original de comunicação entre seres humanos: diretamente de um inconsciente a outro. As crianças tem esta forma de percepção desde o útero materno e só mais tarde vão sendo educadas a abandoná-la em favor da linguagem oral, da lógica e do raciocínio.

Uma via de acesso ao inconsciente se fecha à partir de uma idade que poderia ser

arbitrariamente fixada em torno dos cinco anos mas que pode variar em cada caso.

É possível também que algo desta ligação permaneça, dando condições de acesso ao próprio inconsciente e ao alheio, o que explicaria alguns fenômenos ditos para normais.

São fora do que é tido como normal apenas no sentido de que são raros, eventuais, resquício desta forma de comunicação sem palavras e à distância, que existiu antes de qualquer outra.

Ora, os povos ditos primitivos, não aderiram com tamanho entusiasmo à racionalidade civilizada, sua formas de relacionar-se com o próprio inconsciente são totalmente diversas das nossas.

O inconsciente não é reprimido como ocorre durante o processo educativo da civilização, de forma que têm um acesso ao reino dos ancestrais e da memória sensorial destes que se encontra na parte inconsciente de suas mentes. Parecem ser registros genéticos completos, com todos os componentes sensoriais presentes numa experiência que é armazenada e transmitida à outra geração.

Supõe-se que dentro do útero, o feto tenha projetadas diante de si cenas que estão contidas em seus genes e que lhe foram transmitidas. Por não ter ainda suas próprias lembranças e experiências, o feto

vê as imagens projetadas e as vivência como se de fato participasse delas.

É o mesmo processo do sonho, ao que parece. Ao sonhar você vê uma porção de imagens que lhe parecem sem sentido, não obedecem à lógica, tem um curso independente e as sensações que as acompanham são as mais reais possíveis; pois bem, este parece ser o caso da vida mental dos bebês antes de seu nascimento.

Pensando desta maneira, explicaríamos a vivência da senhora A vendo-se como uma indígena tendo sido despertada na sua memória mais profunda pelo transe e correspondendo a herança de uma antepassada cuja existência ela formalmente desconhece.

Ainda não podemos, contudo afirmar que seja assim, outras possibilidades devem ser analisadas embora esta hipótese seja plausível. Talvez esse tipo de vivência alucinatória seja semelhante àquelas induzidas por drogas ou patologias do SNC. A diferença é que não é uma experiência total na consciência, algo de nós permanece desperto e no controle da situação.

Mesmo buscando considerar todas as hipóteses, fico inclinada a pensar que na maior parte destes casos, as imagens, sons e emoções presentes provém do próprio inconsciente, quer ele pertença à memória genética, quer pertença a uma parte

referente à vida do próprio indivíduo que foi reprimida.

É estranho, contudo que algumas pessoas consigam manter ou recuperar as conexões com o seu inconsciente e outras não.

Também é interessante analisar os chamados estados psicóticos (a loucura), neles há predominância da percepção do inconsciente, rompendo-se ou tornando-se muito escassa a ligação com a realidade externa.

Por que razão algumas pessoas tem acesso a este mundo interno sem adoecer e outras desintegram-se totalmente é uma pergunta sem resposta.

O que sabemos é que o inconsciente de todos nós é formado por duas classes de registros que o dividem no inconsciente herdado e no reprimido.

Neste inconsciente estaria a explicação para todas as vivências alucinatórias humanas, quer elas se dêem num sonho, num estado de transe ou no curso de uma doença mental grave.

Neste inconsciente dado pela genética a cada indivíduo, está a história de seus ancestrais até os tempos mais remotos. Na outra parte, as vivências que se acompanham de sentimentos não aceitos pela consciência, incômodos ou considerados perigosos a ponto de serem

afastados dela e mantidos prisioneiros nos porões da mente.

Para alguns pensadores destes fenômenos, o sonho representa a oportunidade que cada aparelho psíquico tem de funcionar da forma primitiva, recobrando seu equilíbrio e permitindo uma descarga das energias mantidas sob repressão. Seria como um reencontro com uma forma menos desgastante e natural de funcionamento, cujo efeito é reparador.

Porque algumas pessoas deixam uma parte desta comunicação aberta ou porque vem a resgatá-la posteriormente é algo que desconhecemos. Pensa-se que pode haver uma conexão com o sofrimento. Situações limítrofes em que a vida esteja ameaçada ou que sejam especialmente penosas, teriam a propriedade de abrir estes canais e restituir a permeabilidade, que talvez seja o estado natural das coisas.

No entanto, esta não pode ser a única forma já que, muitas seitas e religiões praticam técnicas de acesso ao inconsciente e à outras formas de percepção. Então, acaba sugerindo que exista uma forma de provocar o fenômeno ao invés de deixa-lo simplesmente ao acaso.

Estas práticas visam um benefício para o funcionamento mental, retirando a tensão psíquica encontrada quando se deve agir de forma racional por muito tempo.

Estaríamos forçando um modo de funcionamento mental que não é exatamente o natural, mas construído por nós e tido como ideal.

Assim, as imagens, os filmes a música, produzem em nós especiais efeitos por serem capazes de acessar nosso inconsciente, vemos algo dele nas imagens do cinema, por exemplo, e isso é o que mais nos agrada.

Na verdade, a nível inconsciente tudo se desenrola na forma de cenas, como num teatro (por isto o criamos). Nossos dramas, aspirações, temores e desejos estão todos organizados na forma de fantasias e estas podem estar autorizadas a fazer parte da consciência ou não. Há uma censura separando a consciência.

Mas em nosso palco interior sempre há cenas se desenrolando onde entram nossas vivências atuais e herdadas. É o teatro da nossa vida e tenderemos a recriar no mundo exterior toda a encenação que se desenrola internamente, mesmo que não nos apercebamos disto

Outra indagação da Sra. A refere-se ao fato de sentir odores que não pertencem ao mundo concreto, nenhuma fonte poderia existir para justificar o aroma que chega a sua consciência. É de fato interessante, mas também aqui podemos pensar que uma experiência pessoal ou herdada está sendo

revivida, e que o elemento odor é o que está conseguindo chegar a tornar-se consciente. Deve haver outros componentes na lembrança, mas não estão sendo percebidos.

Alguma coisa externamente, que pode ser um som, uma imagem ou qualquer outro estímulo está despertando na memória aquele registro de determinado odor.

Como sabemos que não se trata de loucura, de um quadro alucinatório encontrado nas psicoses? A resposta parece ser a de que num quadro psicótico, todo funcionamento mental se altera, toda a senso percepção fica modificada e o paciente terá várias alucinações em seqüência, com o predomínio quase que absoluto das imagens do inconsciente.

Já nos casos como da Sra. "A", isso ocorre apenas por tempo limitado e afora a alteração de percepção relativa ao olfato, todo o restante, inclusive a capacidade de raciocínio estão preservados. Neste caso, então, não poderíamos qualificar como loucura esta classe de fenômenos e nem me parece necessário colocá-los por conta de influência invisíveis alheias ao sujeito, mas vindas de seu interior.

Outra possibilidade pode ser defendida por alguns e ser oposta ou, ao menos diferente da anterior. Seria possível

captar algo, um tipo de estímulo ou imagem que esteja sendo emitido por outra pessoa cujo campo psíquico se entrelace conosco produzindo uma sensação que não encontra justificativa nas circunstâncias presentes do indivíduo?

Parece cair na hipótese telepática.

Aqui não me refiro aquilo que poderia ser chamado um fenômeno mediúnico, simplesmente a uma forma de telepatia. Embora não descarte, até que possa compreender melhor a teoria da relatividade, que dois campos psíquicos possam se encontrar entre dois indivíduos que não pertençam a uma mesma época, um mesmo nível de tempo.

ENERGÉTICA DA CONSCIÊNCIA

Tempo e espaço, que eram conceitos absolutos, tornaram-se relativos pelos cálculos de A Einstein, de forma que precisaremos admitir tratar-se de algo apenas parcialmente compreendido por nós. O inconsciente, conforme se sabe, desconhece o tempo. Este é um conceito que não tem, para esta imensa região de nossas mentes que está fora da consciência, qualquer significado real. Apenas a mente racional compreende o tempo como algo definitivo. A pesquisa nos dirá muito sobre ele nos próximos anos. O tempo nem sequer é igual para as mesmas espécies do reino animal.

Pedimos à ciência que nos explique, de forma mais satisfatória, como as coisas acontecem fora da densidade relativa e, se nossa mente está integralmente sujeita a seus princípios.

Acredito que parte dela sim, aquela mais superficial que serve ao relacionamento com o que é concreto, mas não tudo que nos constitui. Há algo atemporal em nós, que não obedece às leis da física Newtoniana e ao reino da lógica.

Os chamados fenômenos mediúnicos não são de investigação exclusiva do espiritismo, muitas outras religiões ou

formas culturais admitem a influência ou a possibilidade de contatos entre campos psíquicos que não pertençam à mesma dimensão de tempo e espaço. Isto, que só poderá ser convenientemente estudado com a ajuda da física, nos dará respostas mais satisfatórias sobre o que é o universo além do que está evidente. Até o presente momento, só existem crenças ou hipóteses, sem que tenhamos conseguido examiná-las e compreendê-las à luz da ciência

Talvez seja possível para nosso inconsciente fazer um contato com o passado alheio a nós. Um passado herdado. Então, as chamadas regressões à vidas passadas poderiam ser explicadas por revivências patrocinadas pela nossa memória genética.

Se outras formas de contato entre consciências for possível, ultrapassando o conceito tempo, contatos telepáticos entre indivíduos de dimensões temporais distintas seriam teoricamente possíveis.

O esclarecimento destas questões pertence sobretudo às chamadas ciências exatas, pelas quais chegaremos a compreender o que, exatamente, significa a relatividade das realidades e dimensões. De que forma nosso inconsciente se encaixa nesses novos conceitos?

Talvez a mente transcenda as leis da densidade relativa, essa que rege o físico,

aquilo que vemos, o mais concreto e imediatamente próximo a nós.

Os achados da saúde mental até aqui, representada sobretudo pela psicanálise freudiana, dão conta da existência de duas realidades com leis diversas, que compõe o psiquismo humano. As leis da consciência eqüivalem às da física Newtoniana, enquanto que os preceitos aplicáveis ao inconsciente se assemelham mais aos descobertos no nível subatômico.

Pode ser que esse seja o significado final da expressão "nossa vã filosofia." Vã, porque a filosofia é uma construção que pertence à porção racional da mente, ou seja: uma estreita faixa onde vivemos e que conhecemos.

Essa estreita freqüência, é aquela em que temos nos mantido nos últimos milhares de anos.

A grande contribuição cultural da antigüidade está no domínio dos estados da mente. Havia um conhecimento da existência de diferentes canais de percepção.

Aquele a que temos acesso rotineiramente, no estado de vigília, é o canal que melhor conhecemos e dominamos.

Esse acesso aos diferentes canais de captação é livre durante a infância, depois se fecha gradualmente. Com a instalação

dos conflitos, a mente se torna dividida em uma porção consciente, sobre a qual temos domínio, e uma grande parte que permanece oculta, denominada inconsciente. Surgem ainda, três instâncias da personalidade com pontos de vista diversos. Essa fragmentação, que ocorre durante o processo de desenvolvimento, leva a uma perda energética no sistema mental.

Freud descrevia o tempo todo os fenômenos energéticos de uma mente doente e fazia uma idéia aproximada que qual seria o estado fisiológico da mente humana. Concluiu que somos um sistema que está raras vezes livre de tensão e, por isso, somos obrigados a fazer uma série de arranjos desfavoráveis ao nosso desempenho. São fenômenos de elevado consumo energético que tornam-se, por isso mesmo, patológicos.

Na maior parte do tempo ficamos fixos, em um canal que passa a ser aquele que denominamos realidade, ali está tudo que é tão concreto quanto nosso corpo e suas necessidades. Foi programado para, justamente, atentarmos para o meio, dele extraíndo nosso sustento e prazer. Mas não precisamos usar só essa faixa de freqüência.

Os estados alterados de consciência correspondem à mudança de canais de captação.

Nossos cérebros são poderosos receptores e transmissores de energia. Eles sustentam os processos somáticos; sabe-se que a sede da consciência e o comando do organismo pertence ao cérebro, toda a cognição, a emoção e os mecanismos para lidar com os conflitos internos e externos. Isso envolve elevado consumo de energia.

A mente humana é um gigantesco sistema mantido por uma energia constante. A transmissão energética dentro da mente jamais deixa de existir, o potencial oscila mas permanece existindo, a transmissão não se interrompe desde que nascemos até a morte..

A movimentação da energia psíquica é descrita por Freud. Ele trata de identificar o fluxo de energias na mente humana, sua direção, força, bloqueios e oscilações. Esse conhecimento foi impulsionado pelo que lhe foi ensinado pela neurologia, Mais adiante se apercebe que a emoção é a comandante do fluxo energético psíquico.

Descobre que os desarranjos no movimento da energia mental, decorrem substancialmente de significados emocionais.

Levado pelos próprios pacientes, Freud desenvolve uma técnica que dá

acesso ao inconsciente. Identifica a barreira que se ergue no psiquismo da criança quando se instala a repressão, e supõe que é um mecanismo indesejável. Percebe que um alto consumo energético, com fixações da energia disponível para a consciência, são conseqüências da divisão mental.. Sob ação da repressão, torna-se mais difícil atingir outros canais, a ideação pode chegar a ser obsessiva sobre um mesmo aspecto da realidade .

Os impedimentos criados pelo recalcamiento, erguem barreiras ao fluxo fisiológico de energia psíquica.

Todas estas descobertas parecem confluir, e demonstrar que, um excesso de energia investida num mesmo canal de percepção não é saudável para o homem. Há uma tendência à evasão da energia para outros núcleos. Percebe-se a necessidade de uma reordenação da energia através dos processos do dormir e sonhar.

A grande questão do conhecimento antigo, filosófico e religioso por excelência, é poder conectar outras formas de realidade. Mudar a percepção de rotina e apreender aspectos da mente que permanecem alijados da consciência.

Escolas tradicionais de pensamento religioso, como o budismo, fazem isso. Há na cultura oriental, como nas indígenas, uma tradição sobre como manter a

permeabilidade e o acesso ao inconsciente. Isso interessa a eles, pois permite outras leituras da realidade e são escolas de investigação. Para atingir estas percepções, precisam passar pela repressão e encontrar uma via para o inconsciente. Ele é a porta de acesso, a nova compreensão da realidade, coloca-a como um fenômeno múltiplo.

Não por acaso, a sra. Blavatsky foi pesquisar na Índia o conhecimento das passagens de dimensões; esse assunto absurdo para o ocidente faz parte da tradição oriental.

Einstein, por sua vez, interessou-se pelo que dizia a teosofia, nome dado a doutrina que se formou no encontro das culturas do oriente e ocidente.

Tendo lido sobre esses acontecimentos estranhos relatados em "A Chave da Teosofia", Einstein parece ter compreendido algo sobre o universo através deles, o nível sub atômico ficou conhecido à partir daí.

As leis que regem o inconsciente, descobertas por Freud, são semelhantes àquelas descobertas por essa nova física, que relativiza tempo e espaço, coisas inexistente para boa parte do psiquismo.

As leis Newtonianas parecem aplicar-se ao modo de percepção consciente imediata, apenas; à percepção daquilo que ficaria conhecido como densidade relativa.

As conclusões de Freud sobre a mente dizem que é dividida em uma porção consciente, delimitada pelas leis da lógica, e outra que não pertence ao estado de consciência regularmente usado. Esse universo inconsciente é vasto e favorece a idéia de que mais de uma realidade pode ser passível de apreensão pelo homem. Há um exterior lógico e um interior que obedece a outros princípios.

A análise das neuroses, revelou que não é útil que, para solucionar conflitos gerados pela educação, tão grande parte de nós mesmos tenha seu acesso à consciência bloqueado. Além de um desperdício energético, as barreiras erguidas pelos desacertos da emoção, limitam a consciência, tornando-a de certa maneira doente.

Uma vez que afasta-se de sua fisiologia, a mente perde em desempenho. A fisiologia é o estado ideal da função, aquele modo para o qual fomos programados. É a melhor forma encontrada pela natureza para determinada atividade, seja ela animal ou vegetal, física ou psíquica. No estado fisiológico temos a melhor opção de uso da energia e manutenção do equilíbrio.

Portanto, é desfavorável a divisão da consciência total em dois níveis separados por forças psíquicas. A repressão é uma

aquisição humana, não foi programada pela natureza e não é compatível com a fisiologia.

O tesouro que se pode encontra nas tradições do conhecimento que preservam, ou recuperam a integridade da consciência, é a possibilidade de elevação da potência mental através do restabelecimento de sua fisiologia.

A necessidade de reunificação da consciência surge do conhecimento sobre as realidades distintas do homem, que são nosso objeto de estudo, assim como os meios para manter a fisiologia mental.

CONTINUANDO A CONVERSA COM A SRA. A.

Uma pergunta foi feita pela Sra. A: qual a importância do perdão, do ponto de vista de saúde mental. Só uma pode ser a resposta: quanto menos desafetos menor o desprazer que se sente e a energia que se gasta com processos lesivos a economia da mente.

Não há aqui uma consideração de ordem religiosa ou filosófica. Essas é que, justamente por perceber estes fatos da mente, devem ter prescrito o perdão como algo benéfico a si próprio e recomendado aos seus discípulos e fiéis.

Quando não existia uma ciência que se ocupasse da saúde psíquica, eram as filosofias e doutrinas religiosas quem se encarregava de observar o comportamento humano e, sugerir ações no sentido do seu bem estar. Devem ter percebido a relação entre uma alta dose de rancores e amarguras nascidas das relações interpessoais, e sua repercussão na qualidade de vida e saúde em geral

Cada emoção provoca determinadas reações químicas no organismo. A raiva, por exemplo, leva a um desgaste pois foi programada pela natureza para ser sentida brevemente, numa situação de luta pela

vida. O animal ameaçado reagirá quimicamente, seus batimentos cardíacos, sua pressão arterial, a dilatação de suas pupilas, demonstram que todo seu corpo se prepara para a defesa. Esses efeitos químicos não duram mais que o tempo necessário para aquela luta.

No homem, por existirem fantasias e por ser capaz de armazenar lembranças com a qualidade emocional da raiva, pode-se manter o estado químico correspondente. Evidentemente isso representa um desgaste energético.

Além disso, a vida é recheada de situações de exigência, quando as coisas se alteram de um ponto de vista orgânico, devido à emoções e vivências do passado, há menos energia para corresponder ao presente. Quando a resposta de raiva química é mantida, mesmo que a emoção esteja inconsciente, vários danos ocorrem tanto no corpo quanto na mente.

Mesmo que você não esteja consciente de suas emoções, elas podem estar agindo especialmente sobre um órgão, ou sobre vários deles ao mesmo tempo.

A escolha do órgão se dá por razões pessoais que devem ser determinadas pela história de cada um quando se examina o caso.

Se o perdão for uma ato verdadeiro e a raiva de fato desaparecer, a saúde será beneficiada. No entanto, mais do que recomendações nesse sentido são necessárias para que o perdão alcance autenticidade. Uma situação de falsidade não tem absolutamente nenhum efeito positivo, podendo ao contrário, agravar a situação por distanciar ainda mais da consciência o sentimento. Quanto menos acessível ele estiver, mais dificilmente chegará a ser resolvido. Essa é a grande falsidade da repressão, o que está oculto para a consciência imediata reaparece para deformar o estado fisiológico.

Existem estados emocionais indesejáveis e danosos, tanto física como psiquicamente, mas não tomar consciência deles não faz com que desapareçam. Como se livrar deles então?

A produção cultural é uma das formas de transformar energia. A agressiva pode ser canalizada em ação construtiva ou neutra. Estão incluídas nisso as manifestações artísticas, os esportes, a produção científica, o trabalho e quaisquer meios da cultura. São vias de descarga, corporal e mental, para a energia modificada.

Estas habilidades em lidar com a própria energia psíquica, são importantes na construção e preservação do equilíbrio

humano. Assim, o fluxo energético no sistema nervoso central se beneficia dessa possibilidade, aliviando a tensão através da expressão ativa de seu universo interior sobre o exterior..

Existem as formas desenvolvidas pelos orientais para lidar com a energia psíquica; eles têm meios especiais de lidar com a mente que incluem concepções religiosas e que, em muitos indivíduos, parecem bem sucedidas. Eles são as culturas mais antigas e então, estão na frente em seus estudos, estão favorecidos pela experiência. As doutrinas ocidentais falam mais sobre como agir partindo da observação do externo. São meios diferentes de observar a vida.

Os ensinamentos sobre a mente e como usá-la de forma saudável, existem há muitos séculos formando as filosofias e doutrinas religiosas. Algumas linhas de pensamento pregam a opção pelo aprendizado gradual através do auto conhecimento; outras baseiam-se na sugestão e prescrição de condutas, podendo também haver um misto de ambas.

A influência externa, feita através do discurso e da identificação, tem um importante papel na educação humana, mas somente até certa idade se pode realizá-la. Ao longo da vida, um humano deve encontrar meios próprios de continuar

seu processo educativo. A sugestão, embora poderosa, não tem o efeito do aprendizado prático pessoal.

As emoções que experimentamos, dependem basicamente de como percebemos os fatos à nossa volta; o que se passa internamente determina a reação que teremos, isso pode ser direcionado através da disciplina.

Conhecer cada uma das suas facetas, as emoções, impulsos, força e fragilidade, dão ao homem mais poder sobre si próprio. Recalcar qualquer tendência julgada inadequada traz o risco de fazê-la crescer no inconsciente. Essas forças podem assumir disfarces tais que se tornem inimigos ocultos, roubando energia preciosa elas se impõe à percepção de forma obsessiva.

Conhecer a si mesmo e exercer controle sobre isso, sem reprimir, é uma arte milenar praticada por povos antigos. Nas Américas, os índios tratam a si próprios como guerreiros e estão buscando controle de si o tempo todo. Eles aprendem a dominar cada emoção e cada ato, sem ter que banir qualquer idéia da consciência. A repressão é um ato de medo no qual parte de nós é exilada por sentirmos algum perigo nela. Mas, exilar partes de si mesmo é empobrecer-se, deixar-se dominar pelo

medo é a suprema derrota que os guerreiros buscam evitar.

Os povos americanos são conhecedores de técnicas de controle mental; no passado eles podiam dominar, mais do que nós, seus destinos. Suas ambições não eram pequenas, desejavam nada menos que tornar-se capazes de elevar a própria energia.

Entre os Maias existiu um lugar "onde os homens se tornavam deuses". Eram guerreiros, no sentido espiritual, e aprendiam sobre a mente e seus domínios, além disso, recebiam todo conhecimento objetivo. Todo saber armazenado em sua cultura era transmitido aos iniciados, os toltecas. Ao que parece eram uma associação para estudar e investigar o universo e isso incluía o universo interior. Na sua tradição, um indígena sabe que não pode deixar-se dominar por uma emoção e, tampouco deve pretender suprimi-la, apenas aguardar a forma correta de expressá-la livrando-se de qualquer tensão. É uma arte de domínio pessoal que resulta naquilo que para eles é o céu na terra. Neste céu a angústia foi dominada e o homem transcendeu sua condição. Para manter-se mentalmente saudáveis também pregam a liberdade. Estranhamente tinham uma concepção da mente muito semelhante à psicanálise. Dividem-na em juiz, vítima e

agressor. Estas três partes formam a mente parasitada de um ser humano doente. Ele está fragmentado, as três porções entram em choque e funcionam como verdadeiros parasitas.

Os homens de todas as épocas que seguem esses caminhos, consideram-se seres que precisam buscar o domínio de si como meta de vida; o aperfeiçoamento pessoal, até chegar à liberdade e bem estar absolutamente controláveis pelo indivíduo. Um tal controle, se dá através do aprendizado da unificação da mente com a correspondente elevação energética..

Imagine a mente como um lugar onde forças contraria acabam anulando-se. Agora imagine que se consiga direcionar todas elas para um mesmo objetivo. A potência desse último sistema será maior.

O objetivo desses ensinamentos, passa por não acumular as emoções ditas negativas; não porque sejam proibidas, mas porque elas distanciam do domínio individual.

Quando renunciam à violência, o fazem por si próprios. A agressividade defensiva é preservada em algumas escolas e combatida em outras.

Estas técnicas, que buscam a manutenção de um estado de equilíbrio, podem fazê-lo tanto quanto a natureza biológica permita, de forma que sempre

haverá uma parcela de energia agressiva que não foi transformada.

A condição de ser vivo envolve alguma instabilidade natural, os processos orgânicos são dinâmicos e, tensões de necessidade sempre surgirão; então, precisarão ser satisfeitas para que volte a predominar um estado de equilíbrio. Sentiremos fome e frio, necessitaremos de abrigo, sentiremos a pressão do instinto sexual e de sobrevivência.

A maior parte da inquietude humana, porém, não provém do biológico, mas das relações entre as pessoas, as dificuldades reais e as fantasias que daí se desenvolvem. A maior parte do desconforto que os humanos apresentam, provém da Emoção desequilibrada. Por tal razão este é o território que nossos guerreiros procuram desvendar.

Para melhor lidar com as leis da economia psíquica, impõe-se uma disciplina à mente. Dominar a fantasia é uma das questões envolvidas no auto-domínio, e chegar a fazê-lo revela grande poder. Muita perícia é necessária para que se analise um fato de forma pura, isenta da emoção capaz de distorcer nossa percepção. Daí, dominar a si mesmo é observar e controlar as fantasias e as aparências. Olhar com os olhos de ver o agora, objetiva e

profundamente quer isso diga respeito ao externo, quer ao interno.

Tendo o controle do sentido mais amplo, que é a emoção, é inevitável que a percepção se amplie. Dominadas as emoções fragmentadas e adquirido o controle consciente sobre elas, a mente estará mais integrada; a linha estará livre para uma conexão mais abrangente, uma inteligência ampliada.

O interesse destes povos esteve sempre mais centrado no eu, no auto conhecimento e domínio pessoal e só parcialmente no que é externo. A observação, neste caso, parte do individual para o universal. Nossa civilização atual é tão próspera materialmente quanto mal resolvida internamente. Depende de uma melhor abordagem de aspectos internos chegarmos realmente a ser uma cultura desenvolvida.

Ambas as formas de poder, o material e o mental, podem contribuir positivamente no viver humano. Uma integração somaria forças e tornaria mais saudável a utilização do conhecimento, refletindo-se na ação sobre o meio que nos cerca.

Quando nossa percepção interior vai aumentando, os efeitos podem ser desagradáveis num primeiro momento. Podem levar-nos à ações confusas na expectativa de aliviar angústias

emergentes. Temos sido eficientes como espécie em criar um habitat ameaçador, ele não pode ser outra coisa que não o reflexo daquilo que nos ameaça por dentro. Dominar a angústia torna-se uma questão crucial nos tempos atuais.

EMOÇÃO, O PRIMEIRO SENTIDO

O sistema nervoso de qualquer ser vivo se rege por um princípio da economia de estímulos. O animal procura afastar-se da estimulação, se for externa, ou fazê-la cessar se for interna. O ruído excessivo, por exemplo, é uma fonte de desconforto que se origina no exterior, e que provoca no animal o reflexo de afastar-se. O medo é uma excitação interna, que procuraremos fazer desaparecer, buscaremos qualquer coisa que nos faça parar de senti-lo. Ambos são exemplos de sensações desagradáveis, uma objetiva, a outra subjetiva.

Nelas o psiquismo trabalha no sentido de fazer cessar o estímulo e voltar o equilíbrio.

Os estímulos internos, em um animal irracional, representam as necessidades de seu corpo traduzidas pelo cérebro como sensações objetivas, como a fome e a sede. É um mecanismo bem simples, em que há poucas fontes de sensações e poucas necessidades.

Tudo o que o animal deve fazer é manter-se vivo, alimentar-se, escapar dos predadores e reproduzir-se, seguindo o comando de sua biologia, sem uma subjetividade. O subjetivo nasce à partir de um certo grau de percepção.

A emoção existe neste modelo animal, mas é menos variada e complexa que a humana. Não há possibilidade de emoções conflitantes neste sistema singelo. Assim, o nível de tensão psíquica mantém-se baixo, elevando-se apenas em situações de ameaça ou nas variações relativas a atividade sexual (que neles não se dissocia da reprodutiva).

É um sistema que mantém-se mais facilmente em equilíbrio, salvo se algo de fora vier a ameaçá-lo.

No homem, a capacidade de sentir afetos, ou seja: a emoção, ampliou-se muito. Por emoção, entende-se as percepções mais subjetivas, que se manifestam na consciência em forma de sentimentos.

Esse crescimento da emoção pode ter ocorrido graças ao prolongado e estreito contato entre os homens e suas crias. Humanos tem uma infância longa, que os faz dependentes por muitos anos dos cuidados paternos, criando um vínculo forte entre eles. Uma capacidade acentuada de sentir afetos desenvolve-se à partir dessas primeiras relações e pode-se dizer que amplia a inteligência.

Esta capacidade sensitiva, que é algo inato, dirige-se aos outros humanos, tal como o olfato se dirige aos odores.

Houve algo semelhante a uma mutação quando a emoção agregou-se às respostas possíveis na mente humana; tanto que fez surgir diferenciações fundamentais, ampliou a inteligência. Através dela adquirimos uma percepção diferenciada.

Este sentido subjetivo, cujos rudimentos existem nos irracionais, mudou a trajetória do desenvolvimento humano em direção à evolução mental.

A subjetividade pressupõe a propriedade de sentir algo como um afeto. Essa é a emoção, sentido superior só encontrado em grandes proporções no homem, transformando-se na forma de energia psíquica característica da espécie. Quando algo se liga a este tipo de energia, tem maior poder de fixação na memória. Se for acompanhada de um registro afetivo, uma vivência estará investida de energia psíquica latente. Sempre lembramos mais do que é emocionalmente significativo.

Assim, a memória humana foi se tornando um banco de dados com dimensões crescentes, a cada geração ele se amplia. As imagens dos fatos são armazenadas pela memória junto com a emoção que lhes correspondem. Cada vivência humana vai para o abstrato reino da memória acompanhada de uma determinada quantidade e qualidade de

afeto, que tem uma qualidade energética. Freud chamava esse processo de catexia: o investimento da energia mental em uma idéia, imagem ou sensação.

Todos os demais sentidos presentes na experiência serão também registrados; é por esta razão que uma impressão sensorial pode despertar um correspondente afetivo.

Os estímulos encontram na memória uma cena à qual se associam, e o sentimento daquele instante vem para a consciência. Um novo investimento energético é feito naquela lembrança e ela pode despertar. Há um banco de dados formado pela soma das percepções sensoriais (que vêm dos sentidos) a cada experiência da vida, incluindo a emoção. Ao lembrar de algo, pode-se ter a imagem, os sons, os odores, a sensação tátil, o paladar, e o sentimento correspondente.

A emoção funciona como um sentido. Ela é uma forma de percepção e registro sensorial da energia psíquica, quer provenha de fonte interna ou externa.

Após processar as percepções originárias de todos os sentidos, a mente registra sensações cujo conteúdo tem da natureza de um afeto, e à partir disso, fornece energia para os circuitos cerebrais.

A diferença fundamental entre a emoção e os demais sentidos conhecidos é que estes se dirigem à percepção de tudo o

que está fora de nós, aquilo que pode estimular nosso corpo. Os cinco sentidos conhecidos dependem de estímulos físicos como o toque, o cheiro, a cor, a forma, a luz, o sabor... Chegando ao cérebro despertam sempre uma sensação objetiva. A sensibilidade que chamamos emoção, é totalmente voltada para o abstrato, ela não deriva necessariamente de um estímulo físico, embora possam participar do processo.

No total, a emoção é a resposta interior à interpretação das sensações externas.

Emoções correspondem à sensações que, na maior parte das vezes, são despertadas através da interação entre pessoas. É um sentido que percebe o Outro; está também ligada à memória e através dela percebe-se o que é interno.

Recebe estímulos desde duas fontes: o exterior e o interior do homem. Seus desejos, necessidades, experiências reais ou fantasias. Como tudo que se liga a um afeto é mais facilmente armazenado na memória, a emoção humana mais desenvolvida, torna-se responsável pela ampliação da capacidade de memorizar. Havendo mais registros na memória e estando livres as possibilidades de conexão, cresce a inteligência.

A capacidade de compreensão é ampliada, pois recorre aos registros internos para avaliar o momento presente e determinar como agir. Sem o desenvolvimento dos afetos não se desenvolve a inteligência. A emoção é uma capacidade sensitiva que cria afetos e desenvolve a inteligência através da interação com outras pessoas. Os sentimentos vão criando o ser, a personalidade.

Da forma como está sendo usado, o termo emoção refere-se apenas a um potencial de sensibilidade, os afetos e a inteligência são as formas de energia psíquica que esta sensibilidade pode criar. Amor, tristeza, raiva ou quaisquer outros, são formas assumidas por essa energia básica, e dependem de como se desenrolem as relações entre as pessoas.

O desconforto subjetivo não se deve à emoção como sentido, mas ao surgimento de formas negativas dela: os sentimentos que trazem sensações desagradáveis, estão programadas de tal forma que podem ser sentidas até fisicamente.

Há quem considere a emoção algo inferior, que deva ser superado à medida que se evolui mas, não é o desaparecimento dela que deve ser desejado ou buscado. Sem a emoção não somos humanos, apenas o que se busca é

manter saudáveis as percepções para sustentar um estado de equilíbrio interno. Se deixássemos de sentir emoção, teríamos que abrir mão de nossa essência: somos o que sentimos!

Este é um grande potencial, permite ao homem realizar suas mais admiráveis obras, possibilita criar, percebe a beleza e reproduzi-la, compreender o universo da matéria e traduzi-lo como ciência. A emoção não é algo inferior, embora possa manifestar-se de forma desorganizada e destrutiva, o que corresponde a um uso imaturo ou inadequado deste sentido, por deficiência na sua educação ou doença do sistema nervoso.

Educar a emoção tem sido difícil para o homem. Ela se relaciona tanto com o interno como com o externo, desta forma é um sentido que capta realidades distintas. Os cinco outros sentidos captam apenas a realidade externa, objetiva. Por captar estímulos de realidades diferentes, a emoção pode confundir-se. Há um mundo inteiramente subjetivo e outro absolutamente concreto. Cada um deles tem leis e exigências diferentes.

Além disso, se assumir duas formas distintas e conflitantes a emoção se tornará confusa. Por exemplo, quando temos sentimentos de amor e ódio pela mesma pessoa, isso gera um conflito: a mesma

energia está ligada de duas maneiras opostas a um mesmo ser, ou quando precisamos fazer algo que contraria nossos sentimentos.

Quanto menos contradições entre as formas como a emoção se manifesta, melhor será o funcionamento da mente.

A emoção em si é serena, quando não está dividida em múltiplas formas, há uma sensação de calma. Acreditou-se então que, neste estado, a emoção estaria suprimida, mas está apenas integrada e saudável.

Para manter o equilíbrio e desenvolvê-lo mais, o homem inventou a disciplina mental.

Uma sensação de equilíbrio onde tudo parece calmo, relaxado, nenhuma tensão existe é um estado de plenitude, a emoção está em sua forma pura e satisfeita. Sensações de saciedade semelhantes prevalecem no momento seguinte ao orgasmo, se há entre os parceiros uma ligação abrangente.

Como sempre surgem novas necessidades na matéria viva, a inquietude sempre voltará e reduzi-la tem sido ambição humana desde o início dos tempos.

Provavelmente a emoção seja o sentido responsável pela telepatia e pela transmissão de pensamentos. Não uma emoção específica, mas a energia deste sentido. Através dele podemos sentir

exatamente a mesma coisa que a outra pessoa: isto é empatia.

Ao poder sentir o mesmo que o outro, talvez possamos estabelecer contato com o que pensa, o que se passa em sua mente, incluindo imagens e sensações.

Essa seria então, a forma de sintonizarmos o mesmo canal de outra pessoa, a via de acesso ao inconsciente alheio.

Além de captar estímulos vindos da realidade externa e da interna, o sentido da emoção capta também sensações que não pertencem originalmente à nós, mas àqueles que nos cercam. É através dessa energia comum que dois seres podem comunicar-se sem o uso de qualquer linguagem criada pelo homem. É uma maneira espontânea de comunicação, já nascemos com ela.

A possível explicação sobre essa habilidade de comunicação seguramente refere-se a que, a energia psíquica assume sua forma mais potente na emoção. E, que a natureza deste tipo de energia, que compõe nosso psiquismo, não necessita de um meio físico para propagar-se. Voltaremos a este tema mais adiante.

Por representar uma porta aberta para três fontes diferentes de estímulo, a emoção é um sentido que requer especial cuidado e atenção. É fácil gerar doença e

mal estar devido à excessiva quantidade de estímulos, ou à qualidade destes.

Fazer serenar as emoções, reduzindo os estímulos nocivos, ajuda a alcançar sua forma mais integrada e livre de conflitos, reduzindo a carga dentro do sistema nervoso.

Este sistema energético, representado fisicamente pelos neurônios, deve ser poupado de uma exigência além do que sua natureza aceita como agradável. Sua desorganização deve ser evitada, por isso a disciplina é usada.

FORMAS DE INTERFERIR NA EMOÇÃO

Sendo a emoção um sentido regulador, ela age sobre a parte orgânica do ser, determina sua conduta e sua personalidade. Interfere nos processos somáticos como batimentos cardíacos, pressão arterial, processos digestivos, imunidade, etc.

Também influi na memória, ampliando-a ou limitando-a conforme a qualidade do afeto despertado por uma lembrança. Em casos graves de sofrimento, a emoção pode decretar a amnésia total; quando a pessoa esquece quem é, todas as recordações e os afetos desagradáveis são retirados da consciência. Este processo também pode ocorrer em proporções menores, quando bloqueamos aquilo que nos machuca.

A emoção determina se uma ação pode ou não ser realizada. Se houver uma forte motivação emocional que nos impeça de fazer algo, mesmo que a razão diga o contrário, não conseguiremos fazer. Surgirão as inibições e bloqueios.

Pode-se dizer que não existe um único aspecto do ser que não seja comandado, em alguma instância, pela emoção. Mesmo que isto não nos soe agradável, visto sermos uma sociedade que

ainda se rege predominantemente pela primitiva lógica dos instintos, mesmo que disfarçados.

Quando o matemático está envolvido em seus cálculos ou o executivo está interessado em valores bem objetivos, há motivações emocionais para sua conduta. Elas estão sendo racionalizadas e podem ser totalmente desconhecidas para eles, mas existem e, são a força psíquica que os move.

Alguém poderia dizer que uma imperiosa necessidade de sobrevivência se impõe, desde a realidade externa. Mas há muitas formas de se garantir a sobrevivência e a razão pela qual eles escolheram aquela tarefa específica e dedicam-se à ela com paixão, está ligada à fantasias formadas pela emoção.

A primeira das formas de produzir doença na emoção, é a privação de contato humano nos primeiros meses e anos de vida. A energia psíquica não se desenvolve, a inteligência não pode germinar e desenvolvimento neuropsicomotor ficará prejudicado.

Para os bebês e crianças pequenas a interação com outras pessoas é a única maneira de fazer crescer e fluir essa energia mental. Não há nenhuma outra fonte até a vida adulta, quando já se pode extrair energia emocional de outras atividades

como a criação, a apreciação da beleza, e todas as formas de arte.

Também na velhice, quando o contato humano for reduzido, as conseqüências serão a atrofia mental progressiva.

Alguém que tenha chegado à vida adulta com sérias privações afetivas e por isso não consiga estabelecer por si mesmo este contato interpessoal, com a troca energética que lhe corresponde, adoecerá emocionalmente.

A primeira forma de interferir na emoção, então, é a privação de um contato humano profundo.

A segunda maneira de atingir a emoção, é a permanência de afetos de conteúdo negativo na mente. Um tipo de emoção ligada à sensações desagradáveis que permanece por muito tempo em cena. Quando alguém sente predominantemente medo, raiva ou insegurança, fome, privações de quaisquer necessidades básicas, seu psiquismo começa a falhar. Tais reações emocionais são tóxicas.

O medo e a raiva existem na natureza animal como defesa. Se um animal sente que será atacado sentirá um temor, ficará alerta. Depois, uma reação semelhante à raiva produz uma série de alterações em seu organismo habilitando-o para a luta. Não chegam a exercer efeito tóxico pois servem para defender-se naquele

momento, depois cessam e o equilíbrio se restabelece.

Os sentimentos relacionados ao medo se fixam no psiquismo humano, desde a infância e passam a tornar-se padrão de comportamento, por isso são mantidos. Podem estar latentes e serem despertados pelas circunstâncias atuais, quando estas são especialmente adversas.

A segunda classe de interferência sobre a emoção acontece então, quando uma pessoa, por motivos interiores ou relativos a um meio adverso, vê-se exposta a uma predominância de emoções tóxicas.

A terceira forma é a administração de substâncias capazes de alterar a química da emoção. Estas drogas, lícitas ou ilícitas, médicas ou não, tem o poder de transpor a barreira que protege o cérebro e alterá-lo em sua composição. Podem ter um efeito terapêutico, ou ao contrário. Substâncias estimulantes, como a cocaína e as anfetaminas, tendem a gerar uma situação de estresse e podem desencadear desordens psiquiátricas graves que se mantenham, mesmo depois de suspenso seu uso.

Estes quadros de delírios e alucinações ou, alterações do humor e do comportamento, poderão desaparecer após algum tempo, mas algumas vezes, um potencial genético para a doença mental é

despertado. As alterações da química cerebral desencadeiam, nesses casos, uma doença mental. Há também alguns medicamentos usados para o corpo que tem efeitos colaterais sobre o sistema nervoso.

A Quarta forma é a influência dos campos psíquicos, formados pela reunião de pessoas afetivamente ligadas. Numa família, num grupo de psicoterapia, numa comunidade qualquer, até mesmo em uma equipe esportiva ou de trabalho, haverá um campo psíquico gerado pela interação dos campos individuais de seus membros.

Se as interações entre as pessoas são predominantemente positivas, existe a tendência a uma sensação de satisfação e tranquilidade. Alguns desses encontros podem nos fazer sentir revigorados. Ao contrário, podemos chegar a sentir-nos totalmente esgotados ou ansiosos pela formação de um campo psíquico problemático.

A Quinta forma de atingir e alterar a emoção deriva dos cinco sentidos e é nela que se baseiam técnicas comuns na atualidade, ditas alternativas; alguns hospitais e serviços médicos tradicionais começam a testar essas influências e suas possibilidades terapêuticas.

Através da estimulação sensorial, determinados conteúdos inconscientes podem ser despertados. A voz, que oferece

sugestões positivas penetra no sistema auditivo, leva ao cérebro mensagens de relaxamento, desperta lembranças agradáveis ou estimula a visualização delas, servindo como um tranquilizante.

Os aromas, as cores, as imagens de beleza, o toque físico agradável, são formas de estimular os sentidos, agindo benéficamente sobre a emoção. Na medida em que induzem a uma recuperação do equilíbrio, mesmo que transitória, podem ser usadas pelo próprio paciente como exercícios diários.

Contudo a experiência demonstra que tais práticas não devem ser a escolha para quadros agudos, que exigem pronta e profunda intervenção. São boas formas de tentar manter um equilíbrio ou corrigir pequenas oscilações deste. Em casos mais graves só a medicina está habilitada a intervir, pois os riscos são excessivamente altos para serem corridos pelo paciente e pelo grupo ao qual pertence.

Esse alerta é necessário para que o tratamento de urgência fique a cargo de quem realmente possa fazê-lo, evitando agravamento daqueles em que medidas mais imediatas devem ser tomadas.

A EMOÇÃO NO FUTURO

O futuro da espécie humana dependerá da qualidade da emoção que predominar entre nós. A faculdade da razão, na qual a humanidade tanto tem confiado nos últimos séculos, não se mostrou livre de falhas, nem suficiente para fazer da comunidade humana um sistema equilibrado.

A observação e a lógica que conhecemos, serve apenas para guiar-nos no que tange ao mundo exterior e seu funcionamento. Sua influência sobre nossas ações é menor do que pensávamos. As razões humanas são infinitamente maiores do que a racionalidade conhecida, que é apenas uma parte de nossa inteligência e dirige-se ao concreto.

Ainda que seja inegável sua utilidade, a racionalidade que conseguimos não abrange todas as áreas da vida, nem conhece todas as necessidades e motivações que nos formam.

Nos países altamente civilizados, em que a razão predomina, nada semelhante ao paraíso se formou. Há tantos problemas e angústias lá, que a conclusão inevitável é que o desenvolvimento deste aspecto da inteligência é apenas parte da resposta que procuramos. Outras habilidades parecem

necessária, novas áreas da inteligência devem ser educadas ampliando formas de percepção e avaliação do mundo.

A maior amplitude de percepção e controle sobre a própria conduta, só se obtém com equilíbrio interno e, este depende da qualidade da emoção e do uso correto da energia psíquica. Um tal nível de desenvolvimento parece uma distante possibilidade para muitos. Quando se avalia a saúde das mentes, individual e coletivamente, precisamos ser realistas o suficiente para evitar as previsões catastróficas e os excessos de otimismo. Admitir que estamos distantes desse equilíbrio é inevitável. Enquanto a emoção humana estiver mantida em um baixo nível de educação e não formos capazes de lidar com seu poder, estaremos andando em círculos. A ampliação da inteligência da espécie precisa ir também na direção interna, da aquisição de poder e conhecimento sobre nossa natureza e a forma como nos relacionamos.

Vai ser difícil convencer uma sociedade, convicta de seus acertos ao ocupar-se produzindo muitos bens materiais e que se dedica a um estilo de vida tão pouco livre, cheio de restrições e comandos, a encontrar outras formas de vida. No entanto, as falhas estão cada vez mais evidentes, mesmo aqueles que

recebem uma educação formal e tem suas necessidades materiais satisfeitas cometem atos de violência e autodestruição. Muitas pessoas estando no topo de suas carreiras, percebem que sua qualidade de vida não é as melhores e se sentem angustiadas e insatisfeitas

A vaidade humana depende muito de desconhecermos, ou procurarmos ignorar, certos aspectos menos favoráveis de nós mesmos. O avanço da comunicação, porém, não nos dá sossego. Todos os dias há notícias de que somos um sistema perigoso, nossas mentes são capazes de criar ou destruir com igual força.. Os processos mentais têm mais poder do que se supôs até agora, não apenas sobre nosso destino, mas sobre o de todo o planeta. Essa é uma razão definitiva para adquirirmos o controle da situação. E o controle está em nós, em aplacar nossa angústia, nossas estranhas tendências e nossas condutas pouco inteligentes, dominadas por emoções mal resolvidas ou mal educadas.

É preciso concordar que há razões para temer um auto-conhecimento, o que é parte de nós tem sido aquilo que com menos freqüência podemos tolerar e controlar.

O mundo precisa resolver problemas urgentes derivados das enormes desigualdades de desenvolvimento entre os

povos. As diferenças tendem a ficar menores na medida em que a educação e a comunicação avançam, cada parte do mundo toma conhecimento do que ocorre e a indignação se espalha. Nada mais pode ficar escondido por muito tempo.

Mesmo a corrupção não poderá durar tanto, há uma massa crítica criada dentro de elevados padrões de educação, que já se importa muito mais com a ética e as relações humanas e não apenas com seu bem estar pessoal. É uma geração privilegiada em informações, que recebe um mundo problemático sob vários aspectos, mas que tem, mais do que as gerações anteriores a exata noção do que acontece a seu redor.

São mais agitados, mais angustiados talvez, mas sabem o que lhes reserva o futuro; se suas ações não tenderem numa direção oposta a muito do que esteve estabelecido até aqui, sabem que terão grandes problemas.

É uma geração inteligente e que tem melhor qualidade de emoção. Protestam, são agressivos em suas posições, rompem com muitos padrões de comportamento mas estão no direito de quem tem a tarefa de construir um mundo novo e melhor.

Cada geração sempre precisa revisar a anterior, com olhos bem abertos para

observar os pontos fracos e tentar fazer diferente, aquilo que for acerto preserva-se.

Atualmente as coisas parecem anárquicas, talvez a ruptura esteja sendo acelerada demais. Diferentes gerações que convivem hoje, tem dificuldades em suportar tão intensa diferenciação cultural. Nossos filhos foram mais protegidos e sob muitos aspectos receberam bem mais do que nós, em meio à tantas dificuldades alguns se sentirão frágeis. Essa descoberta da fragilidade e dos limites, em meu entendimento é algo que precisa acontecer à humanidade. Tomar contato com nossa realidade levando em conta como cada um se sente sobre o planeta, possibilitará que encontrem muitas possibilidades; terão que buscar caminhos novos, e o que buscam passa muito pela emoção, pela qualidade de vida, pela liberdade, pela ecologia, pela justiça social.

Assim, a emoção vai influenciar mais as decisões desta nova geração que começará a assumir o poder dentro em breve. Cada ação será avaliada do ponto de vista humano, de sua repercussão sobre a vida, o bem estar e os direitos de cada cidadão.

As próximas gerações tendem a apresentar uma capacidade empática bastante desenvolvida e um senso crítico saudável; elas se sentirão livres para

assumir posições discordantes das gerações anteriores e para resgatar outros valores que eventualmente tenham sido perdidos e façam falta.

Lamentavelmente existe uma grande parcela desta nova geração que não recebe cuidados e educação suficiente e será atirada à pobreza e à falta de oportunidades. Num mundo onde, eles sabem que se pode viver bem melhor o vai convencê-los a abrir mão de seu direito a uma fatia de satisfação e respeito nesta sociedade? Não vejo mais a submissão nestes jovens, eles lutarão e, se a violência lhes foi ensinada a praticarão. Se sentirem-se roubados, roubarão. Não ficarão calados em guetos, não há mais como isto acontecer.

Mesmo estas emoções ligadas à revolta e indignação serão benéficas, se postas a serviço da construção de algo melhor. Se simplesmente forem direcionadas a destruir o que existe, então não teremos avanços. Quando se dá uma oportunidade, as crianças que vivem na pobreza agarram-se com unhas e dentes à ela. Existem muitos projetos funcionando pelo mundo afora, buscando resgatar essas pessoas de uma vida sem oportunidade de crescimento e aprendizado, as respostas são excelentes. Não se deixa gente abandonada porque sua

emoção vai para o lado errado. Porque a emoção correta é aquela que vê o outro, que permite a paz. Isto as novas gerações perceberão.

Quem chega à vida adulta neste início de milênio é fruto uma trajetória de longos esforços humanos cujos frutos começarão a aparecer neles. Muito do passado se vai para que se erga o novo, mas o modelo bom será resgatado e os valores humanos tendem a ser abrandados para os lados do coração.

A grande esperança é que todo este mal estar represente o início da criação de um homem novo. Um ser que, apesar do desenvolvimento tecnológico, não se furta à emoção, para além das conveniências imediatas seleciona suas ações. Homem novo, revigorado, que pode chorar e sentir, que se nega a concordar com o infortúnio. Portador de emoção abrangente, ele sabe por onde andar e sabe que não anda sozinho.

O novo humano é livre para duvidar do absolutismo da lógica e dos rigores da lei, nem sempre certas nem justas, embora úteis tentativas de acerto. Neste novo homem a emoção tem lugar privilegiado, será mais educada e elevada. Isso não ocorrerá por imposições religiosas e temores de castigos, mas por amadurecimento e mérito de uma

humanidade que há tantos milênios evolui. Confio nas próximas gerações, pois terão a oportunidade certa de desenvolver-se em razão e emoção, lado a lado.

UMA CONVERSA SOBRE COMPULSÃO

O que se chegou a concluir sobre a compulsão, é que envolve um alto nível de ansiedade e o ato compulsivo serve para aliviá-la. A compulsão assemelha-se àquilo que popularmente chamaríamos derivativo, mas que não é usado apenas eventualmente, torna-se uma penosa rotina que o compulsivo não consegue interromper. Essa é a descrição de estados graves de compulsão, há muitos traços compulsivos na sociedade atual, que não são tão visíveis.

Uma pessoa, quando se vê ansiosa, faz escolhas diversas sobre o que fazer para baixar o nível de tensão psíquica. Na compulsão, a resposta escolhida se torna automática, sem que o indivíduo tenha condições de escolher seus pensamentos e ou atos.

Ele se verá compelido a executar uma determinada ação, a tensão que o dirige é constante e forte, para evitar o desprazer a única solução é ceder. Mesmo quando existam resistências conscientes, a força que atua no sentido da realização daquela ação é maior

É uma perda de liberdade de escolha, acontece pela fixação de uma quantidade

de energia naquele ato, cujas razões estão fora da consciência.

O ato compulsivo tem uma motivação emocional encoberta. Uma parte da mente, onde reside a crítica, é anulada ou iludida das mais diversas formas devido à existência de uma necessidade oculta que é transferida para outro ato

A compulsão, em certos casos, parece derivar de uma atividade ansiosa relacionada à fantasia de perder algo ou alguém. Isso a relaciona também com a frustração: quando não nos sentimos recompensados por experiências de nosso cotidiano, se eleva o nível de insatisfação, vivida como ansiedade. Uma forma de lidar com esse excesso de frustração é a compulsão.

Freqüentemente desejamos algo intensamente sem que a satisfação seja possível, seguramos nossa necessidade até não poder mais, então o desejo pode tomar a forma de compulsão. Assim, obteremos uma satisfação que pretende substituir a original.

Porque determinado ato compulsivo é escolhido? Isto tem um significado simbólico que será diferente para cada paciente. A razão profunda da escolha precisa ser desvendada caso a caso. Pode relacionar-se aos modelos de cada um, podemos encontrar antecedentes familiares

de compulsão semelhante. Pode relacionar-se simplesmente àquilo que está mais acessível para assumir a simbologia.

Muitas formas de compulsão tem a ver com a sensação do vazio, a necessidade de encher-se de algo tranquilizador, como foi o leite materno um dia. O alcoolismo e todas as formas orais de compulsão relacionam-se mais claramente com esse mecanismo, no entanto a emoção da voracidade está presente nos valores sociais de forma velada.

Tantas vezes trabalhamos muito, consumimos muito e isso é bem visto pelo meio, não identificamos nisso um traço compulsivo.

A auto-aceitação depende do quanto cada um sentiu-se querido e teve experiências de amorosa relação com quem dele se ocupou no início da vida.

O sentimento de não ser adequado leva ao desejo da mudança e à transformação da própria imagem em algo deformado pelo que é interno.

A razão última disso tudo é o desejo que move o homem através da vida: sentir-se amado, essa necessidade que tornou-se tão especialmente forte para nós. Quase toda doença ou transtorno de emoções se relaciona a isto: sentir-se ou não querido.

A compulsão nasce da ansiedade, é uma forma de lidar com ela. A ansiedade,

que no caso é neurótica, relaciona-se a não se sentir seguro de poder vir a ser e permanecer sendo amado, aceito e aprovado.

No caso da compulsão, a tensão interna é gerada por insegurança, por isso a denominamos neurótica. Se tenho dúvidas sobre capacidade de conquistar vínculos e situações que me farão sentir segura quanto ao meu valor, e o meio me disser, direta ou indiretamente, que preciso me encaixar num determinado padrão para que isso ocorra, ficarei inclinada a realizar todos os esforços possíveis para corresponder à tais condições. Mesmo que algo em mim se revolte contra isso e apareça na forma de uma compulsão, que é também um ato de rebeldia.

A idéia básica é: para obter sucesso, inclusive amoroso, precisa-se corresponder a determinadas expectativas, se você não corresponde sente que falhou. Para se encaixar nisso, muitas vezes é preciso renunciar a desejos ou forçar-se à atos que não são realmente desejados. Um desejo não pode ser reprimido além de certo ponto, pois é a biologia quem comanda isto, então a tensão psíquica se acumula e o compulsão é o ato de rebeldia correspondente, o momento em que o instinto toma conta e você obedece ao desejo.

A tentativa de passar por cima de si mesmo pode se revelar frustrante na medida em que não traz a sonhada felicidade.

Todas as formas de compulsão são uma tentativa de se proteger de uma emoção desagradável, uma ameaça vinda de dentro e cujo alívio associamos a um determinado ato.

Todo o tempo buscamos satisfação, há algo de inquieto dentro de um ser humano. Se está sadia a pessoa se moverá em algum sentido buscando uma descarga para a energia que a compõe. Nisto residem às ações cotidianas, o trabalho, os relacionamentos.

Continuamente buscamos uma troca energética com algo ou alguém. Ela precisa existir, pois somos um organismo vivo e mais que isso, um psiquismo rico em energia.

A interação entre pessoas é a mais poderosa forma de receber e liberar energia, todos estão cientes deste fato.

Um número considerável de pessoas que atendemos em nossos consultórios parecem ter sido sugadas ou terem um nível energético muito baixo, como aqueles que estão doentes ou que apresentam-se deprimidos. Nestes estados, se pudéssemos medir a carga energética vital, ela estaria imensamente baixa, como um sistema elétrico que falha porque a corrente que

recebe não é suficiente para movimentá-lo adequadamente.

Se existe uma patologia física, as coisas são mais facilmente explicáveis, algo orgânico funciona mal e estamos incapacitados de produzir tanta força motriz quanto seria desejado, todo corpo e a mente mantém-se ocupados na recuperação do órgão ou sistema danificado.

É interessante que nas queixas dos pacientes hoje, existe uma perda marcante de energia e que em sua origem freqüentemente não há uma condição orgânica mas uma decepção afetiva.

A impressão que fica destes pacientes, é que retiram seu interesse do mundo por não conseguir mais efetuar esta troca energética vital. Geralmente se pode localizar uma situação de dificuldades nas relações interpessoais, uma história prévia e atual de relações insatisfatórias.

Essa deficiência de troca afetiva pode ocorrer desde a infância, mas é grande o número daqueles que tiveram relações familiares razoavelmente satisfatórias e ainda assim adoecem. Neste caso, parecem ter descoberto que não podem confiar nas pessoas, que elas não lhes darão a gratificação amorosa que desejam. Em algum momento de suas vidas, aprendem que não é confiável ligar-se afetivamente a

alguém. Não estabelecerão vínculos por medo de repetir desastrosas experiências. Costumam então fechar-se em casulos e esperar que as coisas sempre dêem errado, perdem a capacidade de realizar a troca amorosa fundamental para que realmente tenham vida.

Nada para o ser humano é mais doloroso que decepcionar-se com alguém amado. O vínculo amoroso não é uma brincadeira, é uma fonte energética do maior valor, tanto quanto o oxigênio. Para muitos, tais palavras podem soar excessivamente românticas, para todo aquele que se ocupe de tratar a mente humana é a mais absoluta realidade.

Dos relacionamentos nascem as patologias, assim como a saúde; é neles que vamos buscar nossa mais preciosa motivação. Falham-se, ou adoecemos ou vamos buscar em outras coisas a satisfação que é exclusiva deste tipo de relação. Uma das reações mais usadas é a compulsão em seus diversos graus, que representa aqui uma tentativa de salvar-nos desse vazio.

A relação entre pessoas fornece este material precioso e insubstituível que parece estar faltando em nosso tempo. Podemos buscar substituir essa matéria prima, se estiver escassa; podemos nos tornar grandes estudiosos, pesquisadores, acumular muito dinheiro. Talvez venhamos

a ser alucinados por vencer ou por sermos lindos e maravilhosos. Podemos desejar ardentemente a fama ou o poder, nos tornar fanaticamente religiosos, drogadictos ou alcoolistas. Podemos eleger qualquer outra forma de obter energia e o faremos de forma compulsiva, exatamente porque não vamos conseguir satisfação, não por muito tempo.

Tudo que podemos obter é uma satisfação parcial, momentânea e ilusória. O que realmente queríamos era sentirmo-nos amados.

É mais difícil encontrar e manter a satisfação da libido na relação com o outro, porquê depende de uma segunda pessoa, no mínimo. A relação afetiva é algo que não está sob nosso controle total, não se pode obrigar alguém a nos amar. Esta é a mais desesperadora das constatações: precisamos tanto desta troca energética que no entanto só pode ocorrer se duas vontades se encontram.

Tudo que o homem contemporâneo faz tem um caráter agitado, frenético, tudo tem um traço compulsivo. Pensem bem se não é assim. Se for para trabalhar, vamos trabalhar muito e ganhar muito dinheiro e ser muito malhados, muito violentos, muito cultos, muito viciados...

Vivemos ocupados, mesmo que seja com bobagens. Pensemos seriamente:

quanto do trabalho que o homem realiza sobre a face da terra realmente faz sentido? Quanto desta engrenagem é realmente necessária e inteligente? Mas nós precisamos nos manter ocupados. Parecemos mais interessados nisto que em realmente produzir algo de valor.

Temos que nos mexer freneticamente mesmo sem saber para onde estamos indo, mesmo sabendo que não estamos indo bem. Não conseguimos parar!

Isto não é uma compulsão? É generalizada, então passa despercebida, mas é compulsão.

Todas as religiões pregam o amor. Coincidência? Ou será mais uma vez a sabedoria antiga sobre as necessidades humanas? Amar é gostoso e põe as coisas nos eixos, mantém um certo nível de satisfação que é saudável. Mas amor é uma arte tão complicada quanto o domínio de si próprio. Pressupõe enxergar o outro como é, coisa que não ocorre na paixão. Pressupõe manter a liberdade mesmo sabendo da responsabilidade que existe em se fazer amar. Amar é algo que andamos fazendo muito mal. Confundimos amor com laços legais, com sentimento de posse, com exigências excessivas, com dependência, com tentativas de moldar o outro às nossas necessidades.

Amar implica também suportar a solidão, reconhecer limites em si e nos outros e, ainda assim, manter a decisão de ver naquela pessoa que escolhemos o que nos encantou.

A relação de amor implica em maturidade e por isto é tão difícil. Ver o outro e ter real consideração por ele, preocupar-se e querer bem, dar essa energia positiva e poderosa que é a libido, mas de forma espontânea e livre. E não somos livres, somos recobertos de poeira, fantasmas do passado, dogmas, medos, somos limitados demais para compreender a natureza do amor e mantê-lo. Esperamos do outro aquilo que não somos capazes de dar a nós mesmos e esta é a maior das impossibilidades.

Em nome do desejo de sermos amados, muitas vezes nos tornamos submissos e dependentes, deixamos que o outro faça de nós o que quiser porquê precisamos manter a relação de dependência. **N**ão suportamos o fracasso, sentimos como falha nossa: não fomos suficientemente bons para que as coisas dessem certo. E nos entristecemos. Ou, mudamos a toda hora de objetivo: outro amor outros amigos, outras paixões, nem nos passa pela cabeça que algo esteja errado conosco, são os outros.

O que parece mais óbvio é que, não importa o que desejemos, o primeiro passo é nos tornarmos capazes de olhar para nós mesmos com respeito e amor. Se nos agrada a figura que somos já estaremos de posse de nossa dignidade, e a energia amorosa pode ser trocada.

Quando não temos tanto medo de ser feridos, nem estamos tão necessitados de que alguém nos dê valor, é mais provável que um encontro proveitoso aconteça.

Quando adultos temos habilidades que podem nos fazer independentes e livrar-nos do sentimento de desamparo. Não precisamos ficar tão agitados, nem tentar substituir o contato humano pelas coisas materiais e as compulsões, basta admitirmos claramente que nossa necessidade essencial é a troca afetiva.

A TEMÁTICA DO NÃO VISÍVEL

Devo dizer-lhes que para mim não chega a ser fácil escrever estas páginas, embora seu conteúdo flua com certa facilidade. Muito pensei antes de transcrever as idéias, análises e proposições que aqui estão; não são simples, são verdadeiramente inovadoras sob alguns aspectos, em especial para minha mente cientificamente treinada e que, a custo recebe estas novas hipóteses como algo a ser analisado.

Sempre pensei que é função de um médico manter-se afastado da fantasia e próximo à ciência em nome da segurança do que faz. No entanto, em algum momento estes limites precisam ampliar-se. Sempre que nos deparamos com fatos que se repetem à observação, estamos numa pista, num caminho, e é preciso uma certa coragem para admiti-lo.

Continuo procurando resguardar-me da fantasia, mesmo quando o material examinado seja tão dificilmente observável, já que se liga à alma, que não tem a densidade da matéria e, portanto, não se submete às suas leis, nem é mensurável pelos métodos até aqui conhecidos e usados cientificamente.

Reconheço como necessárias as habilidades para lidar com o concreto, recomendo-as como sinal de bom senso. Eu, contudo, admito que a temática do que é abstrato tem para mim especial importância e atração. Mais do que as ações do cotidiano humano interessa-me conhecer suas motivações, o nível de bem estar desfrutado pela mente e a forma como funciona. O que, afinal, é saudável ? Como ampliar um estado de equilíbrio do qual desfrutamos por momentos mas não se mantém por tempo indeterminado?

Nosso estado mental sofre variações determinadas por diversas influências. Quais são e como lidar com elas? Cada grupo pode construir sua versão da vida e da realidade, com algumas coisas comuns à toda espécie. Qual o nível de saúde mental dentro das diversas culturas? O que cada uma delas aprendeu sobre comportamento e bem estar subjetivo?

Mesmo que desejemos lidar apenas com o que é visível e palpável, há sempre outras dimensões em nosso viver, sem que possamos desconhecê-las

As novas descobertas da física, sobre as quais sei na verdade muito pouco, parecem extremamente interessantes. Elas desafiam nossa lógica imediata e, como disse, descubrem leis que são semelhantes às do inconsciente. Talvez esse seja o início

de um caminho que nos levará à novas conclusões à cerca do mundo que existe dentro e fora de nós, que desconhecíamos ou apenas visualizávamos parcialmente.

Tais descobertas servirão para acrescentar esclarecimentos e, talvez também um pouco mais de confusão, num primeiro momento.

Certa vez, ouvi um físico afirmar que, segundo a mecânica quântica, existem inúmeros universos que se relacionam; cada um desses universos corresponde à densidades diferentes.

Isto resulta numa enorme incógnita. Como conceber realidades variáveis à partir de sua densidade? Parece um pouco com o que o homem intui à partir da religião; toda forma de religiosidade precisa admitir a existência de outros níveis de realidade, senão onde ficariam os santos, os mortos, os espíritos ou seja qual for o nome que se dê às figuras que as compõe? Se realmente for assim, como estes diferentes níveis se relacionam? Que influências podem exercer uns nos outros?

Se a possibilidade de existirem diferentes dimensões for confirmada, provavelmente a conexão se dê num ponto comum a todas, se ele existir. Parece inevitável concluir que a conexão mais provável se dê através da mente. Ela é a parte de nós que pode habitar realidades

diferentes: a interna e a externa. Supomos que o mundo interno seja o meio mais abrangente que nos constitui, apesar de passarmos a maior parte do tempo ligados ao exterior.

O inconsciente mostra muitas semelhanças com o universo que, apesar de estar além do visível, teve sua existência e suas leis descoberta pela ciência no último século.

Uma grande parte de nós é desconhecida. Sabemos apenas que há forças poderosas atuando nessa zona obscura, conhecemos parte delas e chegamos a decifrá-las. É o suficiente para perceber que é um reino que está fora da lógica, desconhece o tempo, o espaço e a palavra.

O grande desafio é lidarmos com estas constatações mantendo-nos afastados do terreno religioso, o único que, até aqui, admitiu tais investigações.

Existe a hipótese da mente ser uma forma de receber, transformar e produzir energia, que se apresentará em diferentes formas. Os estímulos a que estão submetidos nossos sentidos são produzidos na natureza e relacionam-se com formas de energia. A luz, que provém do sol ou da eletricidade, as cores, são o que permite a visão e são basicamente energia. O calor que sentimos provém de uma fonte

energética e o frio de sua ausência. Os sons são produzidos pela matéria em vibração. Assim, podemos dizer que nosso sistema nervoso é um receptor de energia.

Também é um sistema que necessita de uma fonte energética, como qualquer tecido vivo. Retiramos essa energia das reações químicas envolvidas no que denominamos metabolismo. Somos também capazes de produzir energia e lançá-la ao exterior.

Usamos o cérebro para produzir, em reações que são, nada menos que a transformação de energia através dos processos químicos que citei, e também da inteligência.

É ela quem conduz a transformação da energia, que colhemos na natureza, em tudo aquilo que sentimos e expressamos.

Na mente inteligente um tipo especial de transformação energética ocorre pois somos capazes de criar. Os outros animais tem mentes que recebem e processam energia de forma mais rudimentar, sem a inteligência sua potência é menor.

Podemos então comparar aquilo que denominamos inteligência com alguma coisa capaz de ampliar a potência de um sistema energético. Pode ser algo parecido com um reator.

Toda a natureza funciona como um sistema de transformação de energia. Tomemos por exemplo o sol, que é nossa

maior fonte energética, aquela sem a qual não viveríamos. O centro do sol é um reator de fusão nuclear onde quatro núcleos de átomos de hidrogênio se reúnem para produzir um núcleo de átomo de hélio. Esse átomo de hélio é mais leve que os quatro átomos de hidrogênio que o originaram, como? Houve uma perda de massa nesta reação: $E = mc^2$, equação de Einstein que nos diz que a massa perdida transformou-se em energia. A perda de massa é muito pequena em relação à massa total do sol.

O que estou fazendo é supor que, tal como o sol, somos sistemas produtores de energia. Nosso sistema nervoso produz reações de alto nível de liberação de energia, e o motor disso é a inteligência. A energia que utilizamos provem do exterior, tanto na forma orgânica através do alimento e da respiração, quanto das estimulações dos sentidos. A energia orgânica move a parte física, material do que nos constitui. As sensações estimulam a consciência, cuja base é biológica, mas sua natureza parece compreender mais do que isso. Envolve o que é subjetivo como os afetos, mais a ordenação racional dos processos cognitivos.

Se Freud estiver certo em suas teorias sobre como a energia psíquica se liga aos conteúdos afetivos mais que ao racional,

veremos que a potência do sistema depende mais dos níveis mais subjetivos, relacionados à emoção.

Já expressei minha opinião de que o que nos faz inteligentes é nossa riqueza afetiva, a propriedade da emoção que é maior em nós que em qualquer outro animal.

Somos um reator movido pela energia inicial dos instintos e da emoção, que se torna capaz de alcançar a razão.

Espero ter conseguido ser minimamente lógica e coerente na exposição desta hipótese sobre a seqüência de eventos energéticos que constituem nossas mentes. Assim passamos ao próximo passo: definir por que esse sistema pode ter a capacidade de receber informações através de diferentes canais.

A mente humana parece ter diferentes níveis de percepção que se assemelham a diferentes canais de um receptor de TV. Em medicina, avaliamos os níveis de consciência variando da vigília normal ao coma profundo. Mas podem existir gradações sutis que desconhecemos, são os estados alterados de consciência.

Passamos a maior parte do tempo conectados a esse canal da vigília, que se dirige ao mundo concreto de onde extraímos nossa sobrevivência e nos relacionamos. Quando dormimos nossa percepção se altera, deixamos de perceber

predominantemente o mundo externo para dedicar nossa atenção ao interno. Quando estamos acordados seguimos as leis da lógica, precisamos ter uma orientação no tempo e no espaço e funcionar segundo o que denominamos processo secundário. Isto já foi exposto anteriormente, refere-se ao segundo processo de funcionamento mental, adquirido através da educação.

Ao dormir e sonhar, voltamos a funcionar pelo processo primário, aquele que existia ao nascermos. O processo secundário exige esforço e, de tempos em tempos, precisamos desligar essa programação e retornar à antiga. Esse é um exemplo de captação de diferentes canais.

Aquele físico de quem falei anteriormente, manifestou na mesma oportunidade que considera a intuição e a inspiração as formas mais primitivas de comunicação. Para a psicanálise, a linguagem é uma aquisição referente ao processo secundário. Antes de aprender a falar não éramos um sistema isolado, usávamos outras formas de comunicação que gradualmente vão sendo substituídas no processo educativo, a ponto de não as usarmos mais. Ou, não nos apercebemos ao usá-las, não estão mais sob nosso comando consciente.

A intuição e a telepatia são expressões destas primeiras formas de

comunicação, são capacidades inatas que parecem permanecer adormecidas sob efeito da ação cultural.

Enquanto povos ditos primitivos cultivam estas habilidades, nossa tendência civilizada é suprimi-las por parecerem formas inadequadas e imprecisas de comunicação, sujeita a erros que seriam patrocinados pela fantasia interna. Para a civilização, o mundo interno não é real pois nada de palpável existe nele.

No entanto, a comunicação entre os homens e entre eles e o universo, pode ocorrer, sobretudo neste nível que, para nossa visão imediata, está oculto. Como grande parte de nosso psiquismo funciona segundo leis da física que só agora começamos a descobrir, não nos damos conta de que o processo de comunicação mais usado é a conexão instantânea. Patrocinada, sobretudo pela emoção, que é o que se transmite com mais facilidade entre pessoas, e é o fenômeno segundo o qual as consciências se atraem.

Na conexão instantânea a energia não necessita ser conduzida através de um meio. Um ato mental humano gera um efeito cuja velocidade é maior que a da luz, tornando possível a conexão imediata com outra mente. Não há transmissão dos efeitos de um inconsciente para outro, há simultaneidade deles.

DIFERENTES DENSIDADES

Energia e matéria são diferentes manifestações da mesma coisa, diferindo pela densidade que apresentam. É conhecida a relação entre a fisiologia feminina e as fases da lua. Todos sabem que os bebês nascem na transição delas. Estas mudanças de fases, parecem produzir alterações na química corporal, que é matéria e, cuja densidade pode ser alterada.

Cada oscilação na densidade de um neurotransmissor, corresponderá a uma alteração de percepção e comportamento. Quando há maior quantidade de um determinado elemento a densidade é maior, se sua quantidade se reduz, baixa a densidade do meio em que se encontra. As oscilações na produção de substâncias mediadoras no sistema nervoso central é conhecida pela medicina, e relacionada aos diferentes quadros clínicos que produzem. A depressão cursa com um decréscimo na produção de algumas substâncias, enquanto outros quadros cursam com elevação da produção. Existe então uma relação entre variações de densidade e variações de percepção.

Alterando a química cerebral, fazendo variar a densidade do meio no sistema

nervoso central, a emoção e todos os demais sentidos podem ser alterados.

As alucinações induzidas por drogas são a prova disto. Toda percepção é alterada de forma anárquica sob efeito de um alucinógeno, por exemplo. A ação destas substâncias, e portanto as alterações todas, ocorrem sobre os neurotransmissores. Alteram sua produção para mais ou para menos. Diminuindo ou aumentando a concentração de neurotransmissores na fenda sináptica, podemos dizer que aumenta ou diminui a densidade deste meio.

Isto eqüivale a dizer que tudo na mente é relativo à densidade. Alterando-se a densidade do sistema, altera-se a percepção da realidade.

Ou, dizendo de outro modo: a variação de densidades, dentro da mente, pode nos fazer captar diferenças na realidade, que correspondem à mudanças no nível de percepção.

Talvez essa mudança não corresponda a nada mais que a percepção do próprio inconsciente e do alheio. Mas isto não nos livra das indagações.

Nos surtos psicóticos a senso percepção fica totalmente alterada, há delírios e alucinações e não mais simples fantasias como nas neuroses. Tudo é vivido como real, embora as vivências não sejam

partilhadas pelo meio, a angústia provém de captar um mundo interno assustador e sem controle.

Ora, os sintomas psicóticos parecem provir da própria fantasia, mas porque ela se torna tão real? Todos temos fantasias, mas sabemos voltar à realidade objetiva. Essas percepções alucinatórias parecem ocorrer porque a densidade cerebral muda e percebe realidades distintas, flashes do inconsciente pessoal e herdado e uma pequena parte de influências externas.

A mudança de densidade no meio cerebral, corresponde à mudança de canal. Isto é que torna tudo tão real: não mais uma lembrança ou devaneio, mas uma alucinação, algo que para o doente é palpável e assustador.

Num surto, não há mais lógica ou orientação temporal e espacial, a mente passa a funcionar como um sistema receptor que está sofrendo influências superpostas; aniquila-se o senso de identidade e a habilidade de controle sobre o que se pensa e sente.

O tratamento destas condições continua sendo químico: a estabilização das quantidades de neurotransmissores e, por conseguinte, da densidade cerebral. Esse procedimento impede a mudança de canal que faz com que se sonhe acordado, como ocorre na loucura.

O assunto é extenso e precisa manter-se mais no terreno das especulações ainda, pois não dispomos de métodos diagnósticos mais apurados, que funcionem in vivo, medindo as reações químicas de um cérebro durante seu cotidiano.

No entanto, a ciência sempre se valeu da observação e uma vez que, depois de minucioso exame, surja uma constatação de que os fatos se repetem formando uma possibilidade, deve-se trabalhar fisicamente para demonstrá-las. Talvez o principal ponto sejam as alterações eletromagnéticas que acompanham nas mudanças de densidade.

Se, há uma variação nos neurotransmissores corresponde uma outra, de natureza eletromagnética, é através desta que se poderá mapear as alterações de densidade e correlacioná-las às mudanças do comportamento, ciclos biológicos e influências externas.

Poderemos então entender melhor estas mudanças de percepção, que aqui denomino mudanças de canal.

Mesmo não havendo uma alteração radical de percepção, outros canais além da realidade objetiva existem para nós e podem ser acessados durante nossa vida normal. A telepatia é o primeiro exemplo destes processos, é conhecida e estudada

há muito tempo. As influências emocionais correlacionadas à empatia são outro exemplo. Nada precisa ser dito, você apenas sente, compartilha uma sensação com outra pessoa mesmo que seu estado emocional não esteja evidente ou o discurso diga o contrário. Esse é um tipo de percepção mais sutil que se vale da emoção e ela, como disse antes, independe da transmissão num meio físico, mas ocorre de forma instantânea e direta: de um inconsciente para outro.

As emoções podem ter um efeito semelhante ao contágio. Isto se dá tanto pela interpretação dos sinais objetivos, quanto pela transmissão direta, que é facilitada pelo laço afetivo.

Quanto à inspiração, não compreendo exatamente como funciona. Talvez seja o produto da recombinação de dados que são armazenados na memória; como se fossemos um computador onde são lançados dados que combinam-se fora da consciência e chegam a um novo resultado e este sim, aflora como um pensamento consciente. Freud descrevia pensamentos latentes, que trabalham em seu pré-consciente enquanto você se ocupa de outras coisas. Essa cadeia de pensamentos não é dirigida pela nossa vontade e talvez isso seja um benefício. Depois, podemos voltar nossa atenção para o pensamento

que esteve trabalhando sozinho e chegar a compreendê-lo. É possível que este processo envolva algo mais e ainda não suspeitamos. Pode ser algo relacionado à conexão instantânea.

INFLUÊNCIAS EXTERNAS

Restará a dificuldade seguinte: saber se, ao mudarmos de densidade cerebral, somos passíveis de receber influências e estabelecer conexões com os tais universos densamente diversos, cuja existência é alegada por meu amigo físico.

Neste caso, seriam fenômenos semelhantes à comunicação telepática. Sabemos que esta se dá entre indivíduos cuja realidade de tempo e espaço é a mesma. E entre diferentes níveis energéticos? Existiriam consciências habitando diferentes realidades? Estas seriam capazes de comunicar-se entre si através da energia psíquica? Isto poderia funcionar como uma interferência? Não temos como responder por ora, mas a existência de outros níveis energéticos é aceita por grande número de pessoas sobre o planeta, de maneira que não parece de todo absurdo abordar este tema.

Supondo que, de fato, possam existir vários níveis energéticos onde habitam diferentes consciências, deve haver um estado de equilíbrio exato para cada nível de densidade. Um ponto de excelência para o funcionamento em que todo aquele sistema possa estar equilibrado.

Sabemos que as forças que agem sobre o sistema psíquico humano são

muitas e de diversas naturezas, de sorte que rupturas em algum grau são inevitáveis. Elas dependem, ou assim parece ser, da força que o Ego tenha para manter-se perseverante na SUA REALIDADE e, da confiança que com esta se estabeleça. Para tentar expor esta hipótese mais claramente: a mente humana, não está fixa às leis da densidade relativa. Ela está em possibilidade de conexão a toda multiplicidade de realidades que possa existir, mesmo que estas provenham daquilo que denominamos fantasia. Quando uma destas esta investida de quantidade suficiente de energia pode ser vivida como real.

O psiquismo, sendo uma forma de energia, é menos denso que a matéria, portanto não se detém nos limites dela; sobre esta exerce influência, bem como recebe estímulos através dela. Por ser basicamente energia, a mente é extremamente volátil e mutável. Seu substrato orgânico pode sofrer alterações de densidade representadas pelas variações nas concentrações de substâncias químicas que fazem o funcionamento cerebral.

Como essa densidade é alterada e como mantê-la sob controle é algo que não sabemos ao certo. Existem muitas hipóteses como as que formulei acima.

Não sei se as pessoas que crêem na possibilidade de sermos influenciados por consciências cuja existência desconhecemos estão certas. Acredito que ninguém saiba até agora o suficiente para retirar este assunto do contexto da fé. No entanto, estou convencida que, as influências que seres humanos exercem uns sobre os outros, são maiores e mais sutis do que tem sido dito até aqui. Que há muitas formas de comunicação entre nós, além daquelas que conhecemos e dominamos na vida adulta. Isso fica evidente para quem trabalha com a mente humana, seus limites são de fato muito amplos e suas possibilidades talvez infinitas, é um sistema tão complexo quanto desconhecido.

Além disso, as descobertas da física sobre a misteriosa natureza do tempo nos põe frente à dificuldades de compreensão ainda maiores, pois sendo o inconsciente um território livre de sua influência, nele habitam sensações atemporais ou, de todos os tempos. Muitas delas são transmitidas através da ligação genética: são nossos ancestrais. Outras tantas podem originalmente não nos pertencer, mas apenas serem captadas por nós e vividas como nossas, através de fenômenos de conexão instantânea. A condução do raciocínio parece levar-nos à conclusão de que, necessariamente precisa haver um

inconsciente compartilhado. Uma dimensão, ou nível energético onde se encontram as fantasias humanas de todos os tempos formando aquilo que se denominou inconsciente coletivo e de onde podem vir as imagens sensações e lembranças que ocorrem durante uma sessão de regressão por exemplo. Esta prática está conquistando muitos adeptos e é preciso investigá-la. A mim parecem fenômenos de conexão instantânea, além do tempo pois, volto a dizer, o inconsciente é atemporal.

Aqui preciso me deter, poderemos prosseguir nesse raciocínio em outra oportunidade, por ora, não desejo lançar um excesso de indagações e possibilidades que dificultem ainda mais a análise destes novos e intrigantes fatos.

A única chave que conhecemos cientificamente para controlar a mente, é química. Mas existem outras, praticadas por povos antigos, cujos vestígios sobrevivem e mereceriam ser pesquisados. Como pode ser controlada a dor, por exemplo? Por que algumas pessoas conseguem isolar os estímulos dolorosos apenas com técnicas de controle mental?

E, caso existam universos interpenetráveis, como os povos antigos sabiam disso e como tinham meios de entrar e sair de densidades diferentes? Essa mudança de densidade é o transe? Existe

uma forma segura de alterar a densidade e, portanto, a percepção? Que riscos existem na interpenetração dos universos, se de fato ela ocorre? Ou, ao contrário, que benefícios poderíamos extrair disto? Se a nossa realidade não for única, onde estará o limite da loucura?

E mais, a mudança de nível energético ocorrida durante o transe, pode ser usada pela medicina? Se era usada na antigüidade e ainda hoje pelos kereis e pajés, onde está seu efeito? Apenas na crença do doente? E se a crença determinar uma alteração na realidade física? Então estaremos sendo jogados no mais subjetivo dos mundos. Um mundo de todas as possibilidades, mas ainda prevalecendo aquelas pertencentes ao nível energético onde estamos sintonizados na maior parte do tempo.

Se formos obrigados a constatar a existência de um campo psíquico formado pela soma de cada uma das mentes humanas, e que temos acesso a ele e recebemos suas influências diretamente, teremos que rever nossas posições em relação aos demais. Não há um meio de isolar-se energeticamente do restante da humanidade e do planeta, provavelmente sofreremos individualmente todas as variações do campo energético coletivo, dependendo da suscetibilidade individual. É

tudo muito estranho, mas com grandes chances de ser verdadeiro.

O INCONSCIENTE COLETIVO

Aquilo a que se refere Jung como inconsciente coletivo não é a soma das mentes humanas em todos os tempos projetadas, sob a forma da energia, formando um campo psíquico único? Esta energia psíquica parece ser transformada em fantasias e, registros de memória que se transmitem geneticamente, adquirindo uma forma individual. Além disso, pode existir como energia livre em nosso meio?

Uma idéia recebe uma determinada carga energética. Uma imagem ou qualquer outra sensação, também. Tudo que é processado pela mente torna-se parte dela ou seja: energia. Se tudo o que é energia pode vir a ser matéria, e vice versa, outros universos podem ser formados à partir da mente?

Se ela processou o que viu, viveu, ouviu e sentiu, transformou isto em uma forma de energia, que é psíquica. Ela é passível de algum tipo de materialização?

O campo psíquico denominado inconsciente coletivo tem uma determinada carga energética, que corresponde à mais que a soma de todos os campos de energia psíquica de todos os habitantes da terra em todos os tempos. Mais porque existe o efeito denominado sinergismo, segundo o qual a ação simultânea de duas forças

resulta numa potência maior que a soma delas

Este campo psíquico formado pela soma de todas as individualidades pode ter uma densidade específica ou talvez vários níveis dela, correspondendo à variações de caráter qualitativo nas fantasias que o compõe.

Tudo que tenha sido registrado e faça parte do inconsciente humano tornou-se carregado de energia e está em algum lugar. Se existiram na mente humana, são formas de energia, logo existem de alguma maneira, que pode ser a fantasia inconsciente. Poderíamos dizer que as fantasias tem tendência a existir. Isso porque foram investidas de uma determinada carga, e no nível subatômico a matéria mostra tendência a existir à partir da energia.

Talvez este seja também o mundo dos ancestrais, dos mortos; afinal, talvez deles só reste o registro energético, que pode estar na forma de imagens, sons, fantasias que pertenceram ao que denominamos inconsciente e que, tal como ele, estão fora do tempo e do espaço.

Claro que nós humanos não podemos ser a única forma de criadores no universo. Mas nos tornamos algum tipo de criatura transformadora de energia, capazes de projetá-la sob várias formas, tanto no

mundo concreto quanto em dimensões de fantasia.

Até aqui, temos nos esforçado em dominar e compreender aquilo que é externo a nós. Parecemos nem desconfiar do infinito universo que a nós se une pelo dom especial que temos: nossas mentes inteligentes e criativas.

Muitos organismos e mentes se deterioram em situações de extrema escassez de energia psíquica e orgânica. Outras são perdidas pela falta de estímulos: capacidades humanas maravilhosas são jogadas no lixo, como imprestáveis, quando estão em indivíduos relegados ao abandono.

Não temos como escapar deste exercício de domínio e poder sobre o que é interno. Para além de quaisquer políticas, é a emoção humana quem decide sobre o mundo. É ela quem permite andar para frente, em um caminho real de progresso e saúde, ou atrasar-se em formas mais primitivas de relação. Atentados à dignidade humana são diariamente cometidos. Acontecem até mais do que atos solidários e leais, num franco indício de que as emoções humanas encontram-se em desordem.

As patologias que atingem adultos e crianças cujos cérebros estão intactos, são derivadas de alguma forma da emoção. As

patologias sociais também derivam do convívio humano e das emoções que nele se despertam.

Todas as ações, de todos os homens, em relação a si e aos seus, são o que forma a qualidade da emoção do mundo. Dessa emoção, mais que da racionalidade, iniciam-se as ações que criam nossa realidade. Governos, exércitos, organizações e sistemas econômicos, cada um deles é expressão de forças emocionais que determinam a percepção que teremos do mundo, que passará a constituir nossa realidade. Desta forma estaremos sendo obrigados a admitir, tal como o próprio Freud já o percebia, que somos um mundo muito mais composto de fantasia do que admitimos. A tal ponto que talvez os orientais tenham razão em referir-se a ele como Maia ou ilusão.

Boa parte do mundo concreto em que vivemos foi construído por nós, expressa algo de nosso interior que é chamado de fantasia inconsciente, bem podendo lembrar um pesadelo ou um lindo sonho, em diferentes momentos.

Se tudo que nos cerca está tocado pela qualidade de nossas fantasias, melhor que sejam boas, amorosas e de aproximação, porque com as outras nos destruimos.

Melhor que o inconsciente coletivo esteja povoado de fantasias prazenteiras e amistosas se a cada um de nós caberá uma fatia dele.

Enquanto no mundo objetivo cargas opostas se atraem, no universo da subjetividade, que é denominado aqui inconsciente, as coisas se dão de outra maneira, os conteúdos que o constituem se atraem por semelhanças.

Esse é um princípio de funcionamento do inconsciente, uma afirmação sobre uma lei do universo interior que vale tanto qualquer lei da natureza externa.

Pois bem, sendo assim, a qualidade subjetiva de um conteúdo inconsciente é o que atrai outro igual. Estaríamos de certa forma sendo influenciados pela qualidade da fantasia predominante num meio humano.

Num grupo familiar, onde a intensa ligação afetiva permite uma melhor conexão entre os inconscientes de seus membros, pode-se observar isso com maior clareza. O membro da família que adoece mentalmente é aquele que encena e toma para si o drama familiar. Ele é o resultado aparente de uma conjunção de fatores de desequilíbrio partilhados pelo grupo.

Nada pode excluir a possibilidade de que tais fatos se repitam numa extensão maior, envolvendo membros de uma comunidade, de uma nação e da espécie.

O que talvez resulte no equivalente psicanalítico do conceito religioso e filosófico do Karma. Eis aí alguma coisa que pode se distribuir igualmente a todos os membros da espécie: o inconsciente coletivo e a qualidade das fantasias que o compõe.

ENCONTRO DE DUAS CULURAS

Existe um livro muito interessante chamado "Emoções que Curam". Representa a transcrição de uma conferência realizada entre cientistas ocidentais e a visão budista representada pelo Dalai Lama.

Nesta obra, Cliff Saron relatava uma pesquisa realizada sobre emoções, em que concluíam que cada um dos lados do cérebro se relaciona à emoções que levam à ações de recuo ou de avanço. A pergunta feita por um dos membros dessa conferência foi: todas as emoções estão assim divididas?

Pessoalmente tenho a impressão que sim, todas as emoções são de aproximação ou de recuo. As de recuo são todas aquelas provocadas por uma ação agressora. Quando as percepções são de alguma forma ameaçadoras, há uma resposta de recuo na emoção.

A primeira tendência é o recuo. Se este não for mais possível, haverá a agressão. Se a pressão agressora persiste por tempo demais, a mente que falhou em retirar-se do estímulo lançará mão da agressão.

As reações de aproximação são movidas pela percepção prazerosa. As

emoções que tem essa qualidade, são as que levam a ações de aproximação, pois criam confiança para que as ações sejam de avanço.

Isto completa a afirmação de que a mente humana média, na atualidade, tem nível insatisfatório de equilíbrio. As ações de recuo tem sido acionadas fora de seus padrões normais. A natureza construiu essas reações para salvar o animal, preservar-lhe a vida em situações de ameaça. Os transtornos de ansiedade como a fobia social, o pânico e todos os transtornos dessa natureza, são ordens de recuo dadas por uma mente que registra um perigo irreel, impalpável.

Também as reações de agressão estão alteradas, num círculo vicioso em que a maior parte de nós usa durante mais tempo a parte do cérebro que se afasta, mas eventualmente lança mão do ataque de forma inadequada e desproporcional.

A parte que aproxima, que bem maiores benefícios trás à mente humana por representar menor consumo energético e melhores sensações, tem sido menos usada invertendo a fisiologia. A natureza funcional da mente é de que permaneça o máximo possível em estado de atração, que provoca bem estar. O fato de termos um mundo com excesso de estímulos pode ser a causa da confusão.

Algumas destas reações de recuo atingem níveis tão altos e, ocorrem com tanta frequência, que estão virando epidemia. Formam síndromes que eram raras até poucos anos, como os transtorno de ansiedade, as reações de estresse e depressão. A melancolia é um afastamento de si próprio. Um rechaço de Ego a si mesmo e ao mundo.

A correção destas condições corresponde a induzir quimicamente uma reação de aproximação, quer seja por aumento das aminas neurotransmissoras, quer seja pela potencialização do GABA , que tem efeito tranquilizante.

Fica a impressão de que, as mudanças ocorridas na sociedade, com o aumento dos estímulos, a superficialização das relações e a ênfase na competitividade, são as responsáveis pelo aumento das manifestações deste estado de insegurança e insatisfação que nos atinge.

Em seguida, o Dalai Lama questiona: " Se as emoções são basicamente de apego ou aversão, o que diz da EQUANIMIDADE? Isso seria nenhuma emoção ou emoção neutra?"

Responderia que pode ser o estado puro da emoção, sob forma de energia psíquica livre, não associada a nenhum conteúdo específico. A emoção não está presa em nenhuma vivência atual ou

passada, nenhuma idéia ou sensação, mas permanece fluida para seu meio e dele para si. Este possivelmente seria o estado saudável em que deveriam permanecer as mentes na maior parte do tempo, seguindo sua programação original.

Em tal estado, as variações existem em direção ao recuo ou avanço conforme as circunstâncias, mas o Ego ainda está ciente de como lidar com cada uma delas. Por isso não há ansiedade e não há efeito de toxicidade, já que as oscilações são breves, logo a mente retorna a um estado de equilíbrio ou energia não vinculada.

Sua Santidade, que permanece calado até a metade do livro, revela sua inteligência questionando o que é a emoção, e como pode a ciência pretender limitá-la a prazer e desprazer? Além disso, um corpo totalmente incapaz de sensação ainda terá uma mente com emoções, diz.

“As emoções são identificadas através de sensações físicas, como o medo, por exemplo?”

A resposta é não, na maior parte das vezes o medo não é real, vem de dentro da pessoa, de uma fantasia que está em seu inconsciente.

Há dois tipos de medo: o real, vem de fora, algo realmente nos ameaça. A outra reação de medo vem de dentro de nós, é totalmente subjetiva, mas tão intensa

quanto a real. Pode produzir as mesmas reações químicas no organismo. Isso é o pânico!

Sensações físicas, portanto objetivas, aqui derivam de um plano subjetivo: a emoção de ameaça ou medo produz as sensações.

Por que então, determinadas circunstâncias desencadeiam o pânico? Porque tem uma analogia com o temor inconsciente. Um fantasma é acordado por algo externo.

As percepções que despertam do inconsciente ameaçam irromper na consciência, trazendo com elas as emoções correspondentes. Lembram sobre o banco de dados da memória ser formado por todas as impressões sensoriais, mais a emoção correspondente a cada vivência? Caso uma experiência seja especialmente traumática ou, por qualquer razão cause uma grande quantidade de sensações desagradáveis, terá que desaparecer da consciência para que a pessoa siga vivendo. A experiência terá elementos que precisarão ser reprimidos, indo para o inconsciente. Há guardas na porta do inconsciente pois estes elementos são considerados perigosos.

As sensações do pânico assemelham-se a uma rebelião num presídio: os presos querem sair e há uma reação da guarda, um alerta soa.

Então, Sua Santidade pergunta: “porque ninguém da neurociência dá uma resposta sobre a concomitância de um estado mental positivo e a emoção de EQUANIMIDADE.?” E acrescenta: “O sentimento é um dos fatores mentais onipresentes, e que é o mais próximo de ser traduzido como emoção.”

Embora este livro me tenha chegado às mãos depois de ter escrito sobre a emoção como um sentido, que se expressa na forma de sentimentos, penso que nossas conclusões são semelhantes e coincidentes. O sentimento é uma qualidade específica que adquire a emoção diante de cada experiência cognitiva. Não há cognição que não desperte a emoção, pois ela é a energia básica através da qual se move a mente. A qualidade da experiência determinará a forma a ser assumida pela energia mental ou emoção. Mas, a emoção em si é serena, ela não é diferente do que sua Santidade denomina Equanimidade, que é um estado de emoção neutra e pura, apenas energia potencial.

O sentimento é um fator psíquico onipresente, não há vida mental sem emoção. E, ao que parece, nem mesmo vida física, a menos que se use métodos artificiais.

Segue "Sinto que talvez a própria natureza da mente seja a EQUANIMIDADE..."

Este é o estado normal da mente humana, excetuando-se as lesões do sistema nervoso por qualquer meio, e os erros químicos geneticamente determinados, a causa da mente adoecer parece sempre conter uma perturbação da emoção.

Por que não poderíamos inferir que, nesse estado de quietude mental, tranqüilidade ou EQUANIMIDADE, está o ponto ótimo de funcionamento para o aparelho mental humano? Este pode ser o ponto exato da saúde física e mental.

Toda doença, afora as ambientais, parece surgir dos desvios excessivos deste ponto médio onde a fisiologia está perfeita. Perturbações mentais que só podem ocorrer pela via da emoção transformada em sentimentos ditos negativos, representam um fator presente na maior parte das nossas enfermidades, como indivíduos e como espécie.

Em estado de EQUANIMIDADE NÃO HÁ CONFLITO OU ESFORÇO.

SUPONHAMOS QUE OS ORIENTAIS COM SUAS TÉCNICAS DE MEDITAÇÃO ATINJAM ESTE PONTO. Ótimo, eles conseguiram fazê-lo por bastante tempo, com o controle consciente da mente. É um

controle que parece ser também químico, mas determinado pela vontade do próprio indivíduo. Sem dúvida há um estado químico cerebral correspondente à equanimidade.

As técnicas usadas pelos monges que o Dalai Lama cita, visam restituir a fisiologia da mente. Mesmo quando não está meditando, suponho que um praticante que tenha êxito em seus exercícios, mantenha o controle de sua energia psíquica a ponto de que ela fique em equilíbrio. Um controle consciente e readquirido.

A mente serena não está inativa, ela está apenas conforme com as leis da sua fisiologia. Não há conflitos e portanto não há tensão ou desprazer. É um estado de paz, não de paralisia.

CONSIDERAÇÕES FINAIS SOBRE A ENERGIA PSÍQUICA

A busca da ampliação da consciência pretendida pelos orientais e associada ao estado de equanimidade, em que a emoção está em seu estado puro ou não vinculado, com energia psíquica disponível, representada pela meditação e pela Yoga, parece referir-se à busca de um estado em que a fisiologia está perfeita.

Isso nos remete ao fenômeno da radiância, descrito em 1900 por um físico alemão. Segundo observou, uma caixa negra com um furo em sua superfície depois de algum tempo de exposição à luz começava a emitir radiação luminosa. Esse trabalho deu-lhe um prêmio Nobel e está expresso na fórmula

$$R = f \cdot \text{potencial energético básico}$$

Esse é o início da física quântica, onde R é a radiância, f é a frequência e o potencial energético básico foi calculado em uma fração de ERG.

Diz a física que há uma frequência em que a radiância é máxima nesse sistema, o que parece corresponder aos achados orientais sobre uma frequência ótima para a mente.

Façamos a seguinte correlação:

$RP = f \cdot \text{potencial energético básico (derivado do substrato orgânico)}$

Onde RP é a radiância psíquica, f a frequência e o potencial energético básico representa a energia biológica fornecida por reações químicas dos processos metabólicos.

A variável f seria provavelmente determinada por fatores subjetivos o que, segundo parece, corresponde à emoção, já que toda a subjetividade está expressa sob a forma de afetos.

E pode ser o que determina a mudança de órbita das partículas, que saltam de um nível a outro liberando ou absorvendo energia para o núcleo, conforme o modelo de Niels Bohr para o átomo de hidrogênio. As últimas órbitas possíveis são as de maior nível energético, o que talvez corresponda à compreensão intuitiva de que todos os poderes estão "no alto".

A emoção é o único dos fatores psíquicos sujeito à variações quantitativas capazes de determinar a frequência do sistema, e já é largamente conhecido seu papel na determinação do fluxo energético no interior do psiquismo, bem como sabemos que liga-se aos conteúdos mentais

atribuindo-lhes determinada carga ou catexia. É também o diferencial definitivo entre a inteligência animal e a humana. Por todas estas razões ficamos inclinados a inferir que é o único fator capaz de determinar a freqüência psíquica. E tal observação é reforçada pelo fato das filosofias orientais centrarem seus esforços no domínio deste fator psíquico, quando o objetivo seja ampliar a potência do sistema.

Assim, as conclusões são que podemos procurar conhecer o fenômeno energético psíquico como pertencente ao nível da luz, talvez a mais sutil das expressões da energia. Esse fato parece ser conhecido de forma intuitiva desde o início dos tempos, já que a luz é sempre citada como expressão de potência de uma consciência, veja-se o termo iluminação, Apolo deus da luz como patrocinador da civilização, e as auréolas dos santos católicos.

O fenômeno psíquico resulta num sistema energético cuja potência total é expressa em radiância, que se origina num substrato orgânico e é capaz de variar de acordo com os conteúdos afetivos presentes num dado momento.

Isso pode explicar a perda de energia verificada em determinadas patologias, a desorganização do sistema em outras e a correlação definitiva entre a qualidade do

subjetivo e seu representante físico. É certo que o potencial orgânico interfere no resultado final, sendo diretamente proporcional à radiância, mas a variável maior fica a cargo dos fatores psíquicos despertados nas relações interpessoais, distinção definitiva da espécie.

Evidentemente tais considerações correm o risco de não serem corretamente avaliadas e receberem um rótulo de misticismo, dentro da caça às bruxas promovida pelas mentes científicas. No entanto, estou certa de que, após exame mais profundo e isento de emoções, pode vir a representar uma importante constatação e um significativo passo para que encontremos o representante objetivo de todo esse sistema energético, talvez o mais complexo da natureza, uma vez que envolve os processos da inteligência e suas amplas possibilidades.

Todo universo é um sistema, subdividido em vários outros. Todos os sistemas são meios de geração de energia e seria de todo incompreensível pretender excluir o homem dessa regra básica.

Para tornar ainda mais simples as explicações, façamos uma comparação com uma equipe esportiva: se duas equipes recebem o mesmo aporte calórico, tem condições físicas e técnicas semelhantes, qual pode ser o diferencial a determinar a

vencedora? Acredito que todos já tenhamos tido a oportunidade de observar que em tais casos o componente afetivo motivacional fará a diferença na radiância do sistema. O exemplo mais recente disso é a seleção brasileira de vôlei, cuja potência energética foi determinada por seu preparador físico que estimou a quantidade de lâmpadas que cada jogador seria capaz de manter acesas, durante um período de tempo determinado, através da energia produzida durante uma partida.

Espero que os senhores físicos e engenheiros nos auxiliem com seus conhecimentos, para que possamos correlacionar definitivamente fatores psíquicos e potência do sistema energético denominado mente humana.

A definição mais aproximada de emoção ficaria assim: "energia pertencente a um sistema ou sentido, que abrange a consciência total (inconsciente, pré consciente e consciente), e expressa-se através de sensações objetivas no soma, e subjetivas no psíquico.

Está latente no nascimento e desenvolve-se à partir das relações objetais; pertence a um nível físico que dispensa a propagação através de um meio, produzindo efeitos supraliminares. Como força, exerce seus efeitos sobre aquelas outras situadas dentro de determinado campo.

Sua freqüência é variável, porém ininterrupta, age sobre o substrato biológico produzindo efeito de radiância. O nível de consciência é proporcional à freqüência do sistema num dado momento.

Correlaciona-se diretamente com a inteligência ou capacidade de compreensão, sendo capaz de ampliar a consciência e atingir níveis de percepção gradativamente mais elevados quando se obtém uma quantidade suficiente de energia livre, não vinculada à conteúdos mentais específicos. Seu fluxo é auto regulado pelo processo fisiológico do sono.

Investe cada um dos atos mentais humanos, sejam representações sensoriais ou conteúdos ideacionais. Pode fixar-se anormalmente a esses conteúdos, configurando os fatores não orgânicos da patologia mental. "

No próximo trabalho continuaremos a investigar o sistema e as relações deste com os objetos: falaremos de radiância relacionada às relações objetais presentes, pré arquetípicas e arquetípicas.

Referências bibliográficas e sugestões de pesquisa

- S. Freud, Obras Completas de Psicologia Profunda, Ed. STANDAD.
- C. G. Jung, Os Arquétipos e o Inconsciente Coletivo
- M. Klein, A. Aberastury, P. Heimann e S. Isaacs, psicanálise do desenvolvimento.
- Jamil Abuchaem, Sintoma e Angústia, Vicissitudes do Psiquismo Precoce.
- Goodman e Gilman, As Bases Farmacológicas da Terapêutica.
- Revista da Associação Brasileira de Psiquiatria.
- Internet: física quântica, fenômenos fotoelétricos, relatividade, eletromagnetismo.
- Kereis, medicina polinésia.
- Ynaia Khan, A Saúde e Sua Conservação
- H. Blavatski, A Chave da Teosofia.
- D. Miguel Ruiz, Os Quatro Compromissos.
- Barbara Brennan, Mãos de Luz.
- Dalai Lama, Emoções que Curam, Uma Ética Para o Novo Milênio.
- O ABC da Relatividade
- Platão, O Banquete, ver Euxímaco.
- Enciclopédia Salvat do Estudante, volume I.
- Mitologia, abril cultural.
- Marquês de Figanière, Mundo Sub Mundo e Supra Mundo.
- Roviralta Borrel, Bhagavad-Gitã.
- Niels Bohr